โกรธง่าย - ตายง่าย
โกรธหาย - ใจสบาย

มนต์คลายโกรธ

วิธีง่ายๆ แต่คลายโกรธได้จริง
สรรมาเสนอโดย ทูตใจ

12/27/07, 11:18 AM

นานาทัศนะจากผู้อ่าน

* ถ้าควบคุมโลกได้ ผมจะหยุดทุกอย่างในโลก ๑ วัน แล้วให้คนทั้งโลกมาอ่านหนังสือเล่มนี้
* รู้สึกตลกตัวเองที่เคยตกเป็นทาสอารมณ์โกรธ เมื่ออ่านหนังสือนี้ แล้วข้าพเจ้ามั่นใจว่าจะไม่ตกเป็นทาสของความโกรธอีก
* ให้ข้อคิดในการระงับความโกรธได้ดีมาก มีคำคมเปรียบเปรย มีตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพได้มากขึ้น อ่านแล้วไม่อยากโกรธใคร
* อ่านแล้วรู้สึกสบายใจ ปลอดโปร่งขึ้น บางช่วงก็ขำดี บางช่วงก็ช่วยเตือนสติ ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้น

* ฆ่าความอาฆาตดีกว่าพิฆาตศัตรู
* ๑ นาทีที่โกรธ อาจให้โทษตลอดชีวิต
* คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู ทำไมเราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา
* ถูกนินทา ๕ นาที ทำไมต้องทุกข์ใจเป็นเดือนเป็นปี
* ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรรลัย
* ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยแก่กัน โลกสุขสันต์

มนต์คลายโกรธ

สรรมาเสนอโดย

ทูตใจ

ทดลองหนังสือนี้ ๑ ปีกับผู้อ่าน ๑,๕๙๒ คน ๙๙.๓% บอกว่าช่วยให้ระงับความโกรธได้ ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นอีก เชิญพิสูจน์ด้วยตัวท่านเอง



ชื่อหนังสือ ***มนต์คลายโกรธ***
ผู้เรียบเรียง ทูตใจ
๖๔๖/๖ ถนนกรุงเกษม
เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ ๑๐๑๐๐
โทร. ๐-๒๖๒๙-๙๖๓๔
ISBN 978-974-433-101-4
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๖ (ภาษาไทย)
พิมพ์ครั้งที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๔๗ (ภาษาไทย/อังกฤษ)
พิมพ์ครั้งที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๑ (ภาษาไทย/อังกฤษ)
พิมพ์ที่ บริษัท โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด
๑๑๓/๑๓ ซ.วัดสุวรรณคีรี ถ.บรมราชชนนี
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๐-๒๔๒๔-๖๙๔๔, ๐-๒๔๒๔-๗๒๙๒
แฟกซ์ ๐-๒๔๓๔-๓๘๐๒
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายประสิทธิ์ สันติวัฒนา

ประวัติย่อผู้เรียบเรียง

พ.ศ. ๒๕๑๕	ม.ศ. ๕ (ร.ร.อำนวยศิลป์)
พ.ศ. ๒๕๑๖-๒๕๑๙	วศ.บ. (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
พ.ศ. ๒๕๒๓	M.Sc. (University of Texas at Arlington)
พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๖	ทำงานเป็น Digital Test Engineer ในสหรัฐฯ
พ.ศ. ๒๕๒๕	ได้กรีนการ์ด
พ.ศ. ๒๕๒๖	กลับประเทศไทย

รีบติดแอร์ให้ใจ ก่อนที่จะสายไป



 → **มนต์คลายโกรธ** → 

เมื่อโกรธกัน	สมานฉันท์	นั้นยากเข็ญ
เมื่อใจเย็น	สมานได้	ดังมุ่งหมาย
มนต์คลายโกรธ	คือแอร์	แก้โกรธคลาย
สมานฉันท์	ง่ายดาย	ด้วยมนต์คลายโกรธ

ขอรับหนังสือนี้ได้ฟรี (ถ้ายังเหลือ) เชิญติดต่อ

นายวิเชียร สุขสถาวรพันธุ์ (ผู้จัดการหนังสือ)
๔๒-๔๔ เจริญนคร ๓๔ แขวงบางลำพูล่าง เขตคลองสาน
กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ (ป.ณ.สำเหร่)
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๖๒-๔๔๐๑-๔

ห้องสมุดบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘
(ระหว่างถนนพหลโยธินซอย ๕ กับซอย ๗ มีปั๊มเอสโซ่ ซึ่งติดกับ Exim Bank ห้องสมุดบ้านอารีย์อยู่หลังปั๊มเอสโซ่)

กติกาในการขอรับหนังสือ

๑. ผู้จัดการมีสิทธิที่จะไม่ส่งหนังสือให้แก่ผู้ขอรับหนังสือรายใดๆ ก็ได้

๒. ขอรับหนังสือได้คนละ ๑ เล่มเท่านั้น และเพื่อช่วยลดภาระในการจัดส่งหนังสือทางไปรษณีย์ กรุณาส่งแสตมป์ ๖ บาทและซองจดหมายขนาด C5 (๑๖๒ มม. × ๒๒๙ มม.) ซึ่งระบุชื่อและที่อยู่ของผู้รับมาด้วย

๓. ถ้าต้องการหนังสือนี้มากกว่า ๑ เล่ม เพื่อเป็นประโยชน์อันยั่งยืนแก่ส่วนรวม เช่น

๓.๑ เก็บไว้ในห้องพักของโรงแรมหรือรีสอร์ตเพื่อให้แขกยืมอ่าน (แล้วส่งคืน)

๓.๒ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในสถานศึกษา

๓.๓ ให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาลอ่าน

โปรดเขียนบรรยายลักษณะการใช้งานโดยละเอียด เช่น จำนวนห้องพัก จำนวนห้องเรียนและนักเรียน จำนวนห้องผู้ป่วย แล้วส่งมายังผู้จัดการหนังสือเพื่อพิจารณาตามความเหมาะสม

๔. แต่ถ้าต้องการหนังสือนี้จำนวนมากเพื่อแจกแก่ส่วนบุคคล เช่น แจกในงานศพ แจกในโอกาสปีใหม่ วันเกิด เป็นต้น โปรดช่วยบริจาคสมทบทุนเพื่อพิมพ์ครั้งต่อไป

๕. กรณีข้อ ๓. หรือข้อ ๔. โปรดติดต่อกับผู้จัดการหนังสือเท่านั้น

คำนำ

ในปัจจุบัน โลกได้เข้าสู่ยุคแห่งความอาฆาตพยาบาท สันติภาพกำลังจะหมดสิ้นไป สงครามโลกกำลังเริ่มก่อตัวขึ้น มนุษยชาติ โดยเฉพาะชาวตะวันตกต้องอยู่อย่างหวาดระแวง ไปเดินช็อปปิ้งหรืออยู่ในที่ซึ่งมีผู้คนชุมนุมกันหนาแน่นก็กลัวจะถูกระเบิดพลีชีพ โดยสารเครื่องบินก็กลัวถูกผู้ก่อการร้ายจี้เครื่องบิน หรือลอบยิงด้วยขีปนาวุธจากพื้นดิน

เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ต่างก็โทษว่าคนอื่น เผ่าพันธุ์อื่น ประเทศอื่น เป็นต้นเหตุ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งก็จะพบว่า ความโกรธต่างหากเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของความขัดแย้งทุกกรณี เมื่อความโกรธเกิดขึ้น จะกินก็ไม่เป็นสุข จะนอนก็ไม่หลับ จะอยู่ที่ใดใจก็กลัดกลุ้มรุ่มร้อน การทะเลาะกันในครอบครัวหรือในที่ทำงาน การก่อการร้าย รวมทั้งสงครามต่างๆ เกิดจากความโกรธ **ความโกรธจึงเป็นภัยใหญ่ของโลก จะต้องฆ่าความโกรธให้พินาศ มนุษยชาติจึงจะปลอดภัย**

หนังสือนี้กล่าวถึงความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธและวิธีระงับความโกรธ โดยนำข้อคิด บทกลอน สุภาษิต และเรื่องในชีวิตจริงมาเป็นอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธ เนื้อหาส่วนมากเป็นข้อความสั้นๆ อ่านง่าย ปฏิบัติง่าย ช่วยให้คลายโกรธได้ดีและเร็วทันใจ ดังที่ผู้อ่านท่านหนึ่งกล่าวถึงหนังสือนี้ (ภาคภาษาไทย) ว่า **"มีฤทธิ์ช่วยในการระงับความโกรธ คล้ายกับพาราเซตามอลที่ช่วยบรรเทาอาการปวด, ลดไข้"**

หนังสือที่พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ภาคภาษาไทย) ได้รับคำติชมอันหลากหลาย ผู้อ่านหลายท่านบอกว่า เนื้อหาไม่ต่อเนื่องอ่านแล้วรู้สึกสะดุด เหตุที่รู้สึกเช่นนั้นเพราะผู้อ่านคิดว่าเรื่องยังไม่จบ แต่ที่จริงจบแล้ว หรือยังไม่จบแต่ถูกคัดมาให้อ่านเพียงเท่านั้น ความเห็นบางข้อของผู้อ่านก็ขัดแย้งกันเอง เช่น หลายท่านชอบบทกลอน แต่บางท่านติว่าบทกลอนลึกซึ้งตีความยาก การปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกใจผู้อ่านทุกท่านจึงเป็นไปได้ยาก แต่โดยรวมแล้วหนังสือนี้ได้รับผลตอบสนองดียิ่ง

เมื่อปีการศึกษา ๒๕๔๕–๒๕๔๖ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ๑,๕๙๒ คน จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม สถาบันราชภัฏธนบุรี โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ ได้อ่านหนังสือนี้แล้วตอบแบบสอบถาม ๕๐.๑% ของผู้อ่านบอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้ดี ๔๙.๒% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธได้บ้าง ๐.๗% บอกว่าหนังสือนี้ช่วยระงับความโกรธไม่ได้เลย

สรุปว่า หนังสือนี้ช่วยให้ผู้อ่าน ๙๙.๓% ระงับความโกรธได้มากบ้างน้อยบ้าง ผลตอบสนองอันน่าชื่นใจจากผู้อ่าน (ภาคภาษาไทย) เป็นหลักฐานที่พิสูจน์ว่า วิธีคลายโกรธที่นำมาเสนอ อ่านง่าย ปฏิบัติง่าย และได้ผลดีจริง

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ ได้เปลี่ยนชื่อจาก **“เติมอีคิวติวใจไม่ให้โกรธ”** เป็น **“มนต์คลายโกรธ”** และปรับปรุงเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของผู้อ่าน โดยเพิ่มเนื้อหา ๓ บท เพิ่มภาพประกอบ ๒๒ ภาพ ออกแบบปกใหม่ให้สวยงามมีสีสัน และได้แปลเป็นภาษาอังกฤษด้วย โดยได้รับความเอื้อเฟื้ออย่างดียิ่งจากคณะผู้แปล ซึ่งทำงานกันอย่างประณีตโดยไม่มุ่งหวังลาภ หวังเพียงขยายผลให้หนังสือนี้เป็นประโยชน์ในระดับสากล เมื่อภาคภาษาไทยได้รับผลสำเร็จอันดียิ่ง จึงหวังได้ว่าภาคภาษาอังกฤษจะได้รับผลตอบสนองที่ดีเช่นกัน

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๓ ได้ออกแบบหน้าปกใหม่ เพิ่มการ์ตูนอีก ๔ ภาพ แก้ไขสำนวนและไวยากรณ์ในภาคภาษาอังกฤษให้สมบูรณ์ขึ้น เฉพาะภาคภาษาไทยเพิ่ม**ของแถมท้ายเล่ม**เป็นเรื่องขำขันและการ์ตูน ๑๐ ภาพ

บุคคลอื่น เผ่าพันธุ์อื่น มิใช่ศัตรู แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นเพื่อนร่วมโลก ศัตรูสำคัญของมนุษยชาติทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต คือ *ความโกรธ* ดังนั้น เพียงแต่ลดอาวุธ (เช่น นิวเคลียร์ ชีวภาพ) ไม่ช่วยให้เกิดสันติภาพได้ จะต้องลดความโกรธด้วย จงลดความโกรธ ระงับความโกรธ สร้างสันติภาพให้เจริญงอกงามภายในจิตใจของตนและบุคคลรอบข้างเสียก่อน แล้วสงครามจะระงับไป สันติภาพจะกลับคืนมา มนุษยชาติจะได้อยู่ร่วมกันในโลกนี้อย่างสุขสงบ

ทูตใจ

มกราคม ๒๕๕๑

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	๑
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ	๒
ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน	๒
ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ	๓
ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย	๔
คนขี้โกรธมีหลายจำพวก	๗
วิธีทำใจเมื่อถูกนินทาด่าว่า	๑๐
ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ	๑๕
ผู้ชนะที่แท้จริง	๒๐
ปราบพยศ	๒๖
ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้	๒๘
โกรธง่ายตายง่าย	๓๐
ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน	๓๓
บทสรุป (วิธีคลายโกรธ ๖ วิธี)	๓๖
พิจารณาโทษของความโกรธ	๓๖
อย่าใส่ใจ	๓๖
เปลี่ยนเรื่องคิด	๓๖
หางานทำเพื่อให้เพลิดเพลิน	๓๗
ค้นหาสาเหตุของความโกรธ	๓๗
ระบายความโกรธทิ้งไป	๓๗
ของแถมท้ายเล่ม	๔๐

ดัชนีเรื่อง

	หน้า
การแก้เผ็ดของคนไข้	๒
สุดโหดในโลกรอบ ๒๐ ปี	๓
ผลการวิจัยที่แสดงโทษของความโกรธ	๕
เมื่อเบอร์หนึ่งถึงฆาต	๖
หึงนี้ ๒.๔ ล้าน	๗
หัวเสียแถมเสียเงิน	๘
แค้นของผู้เฒ่า	๘
สามีหรือผีบ้า	๙
คิดในแง่ขำขันเพื่อคลายโกรธ	๑๕
ข้อเตือนใจคนที่ชอบโกรธลับหลัง	๑๖
มองในแง่ดี	๑๗
ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้าง	๑๙
การได้ด่าว่าผู้อื่นจัดเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้?	๒๖
ป้ายยิ้ม	๒๙
ลูกสาวเจ้าคุณเป็นเหตุ	๓๐
เตะหมาพาม้วย	๓๑
ภรรยาจอมกัด	๓๑
ทำอย่างไรดีเมื่อมีโทรศัพท์มาปลุกกลางดึก	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อมีคนขับรถปาดหน้า	๓๓
ทำอย่างไรดีเมื่อผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่า	๓๔
ทำอย่างไรดีเมื่อความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น	๓๔
เรื่องขำขัน	๔๐

บทนำ

ทุกวันนี้ มีปัญหา น่าหงุดหงิด รถก็ติด เศรษฐกิจแย่ รอแก้ไข
งานก็ยุ่ง บ้านก็วุ่น น่าขุ่นใจ ทำอย่างไร จึงไม่โกรธ โปรดติดตาม

(ทูตใจ)



ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความโกรธ

ความโกรธมีรากเป็นพิษมียอดหวาน สุภาษิตบาลีนี้หมายความว่า ในเบื้องต้น ความโกรธจะแสดงพิษสงต่อจิตใจ ทำให้หงุดหงิด เร่าร้อน เดือดดาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เร่าร้อน เดือดดาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการด่าว่าทุบตีหรือทำลายบุคคลหรือสิ่งของที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ เมื่อได้ทำจนสาแก่ใจแล้ว ในบั้นปลายจะรู้สึกโล่งใจ สบายใจ จึงเรียกว่ามียอดหวาน

เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๓๕ ชายชาวอุตรดิตถ์คนหนึ่ง อายุ ๓๕–๓๗ ปี เข้ามารับการผ่าตัดหัวใจที่โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ ก่อนผ่าตัดต้องตรวจร่างกายอย่างละเอียดหลายวัน ในวันแรก พยาบาลประจำห้องพักก็พูดกับคนไข้ด้วยเสียงอันดัง กระด้าง ดุดัน ไม่น่าฟัง คุณจะผ่าตัดหัวใจ คุณจะต้องทำอย่างนี้อย่างนั้น ทำให้คนไข้ไม่พอใจ วันต่อๆ มาทุกวัน พยาบาลก็ยังพูดจาไม่เข้าหูเช่นเดิม ความไม่พอใจของคนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น มากขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อคนไข้ฟื้นจากการผ่าตัด พอลืมตาก็เห็นพยาบาลคนเดิม ได้ฟังสำนวนและสำเนียงที่ระคายหูเช่นเดิม ทำให้คนไข้โกรธมากจนคิดว่าจะต้องแก้แค้นให้ได้ แต่เก็บความแค้นไว้ก่อนเพราะยังนอนซมลุกไม่ขึ้น แถมมีสายหลายชนิดระโยงระยางรอบตัว



หลายวันต่อมา เขาเหลือบไปเห็นกระเช้าผลไม้ที่เพื่อนๆ นำมาเยี่ยม มีกล้วยหอม ๑ หวีและผลไม้อื่นๆ จึงแข็งใจเอื้อมมือไปหยิบกล้วยหอมได้ ๑ ลูก ทำให้เหนื่อยมากต้องพักนาน จากนั้นก็แกะเอาเนื้อทิ้งไปเหลือแต่เปลือกกล้วย แล้วโยนเปลือกกล้วยไปยังตำแหน่งที่เหมาะสม เมื่อพยาบาลเดินเข้ามา กำลังอ้าปากจะพูด เท้าก็เหยียบเปลือกกล้วยหอมล้มลง คนไข้รู้สึกสะใจมาก ระเบิด

หัวเราะเสียงดังลั่น ทำให้แผลผ่าตัดแยก ต้องเข้าห้องผ่าตัดอีกครั้ง เมื่อปลอดภัยแล้วคนไข้ก็ออกจากโรงพยาบาลไป

(ข้อมูลจาก อ.อารี บุญซื่อ ข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ)

นอกจาก **มีรากเป็นพิษมียอดหวาน** ดังตัวอย่างที่ยกมา ความโกรธยังมีลักษณะคล้ายลูกระเบิด ซึ่งเมื่อเกิดระเบิดขึ้นจะทำลายตัวเองก่อน แล้วสะเก็ดระเบิดก็จะกระจายไปทำลายสิ่งที่อยู่รอบๆ คนขี้โกรธบางคนก็เช่นกัน เมื่อโกรธมากเข้า สติ สามัญสำนึก และสมบัติผู้ดีของตัวเองจะถูกทำลายไปก่อน แล้วจึงทำร้ายหรือทำลายบุคคล (ที่คิดว่าเป็นศัตรู) ซึ่งอยู่รอบข้างด้วยการกระทำหรือคำพูดจนกว่าจะได้สติ

ลำดับขั้นของความโกรธโดยย่อ เริ่มจาก

๑. จิตขุ่นมัว

๒. ตัวสั่นเทา

๓. ด่าเขาอย่างหยาบคาย

๔. ทำร้ายเขาจนเป็นแผลน้อยแผลใหญ่

๕. ทำชีวิตเขาให้แตกดับ

๖. ฆ่าเขาแล้วกลับมาฆ่าตน (ความโกรธขั้นสูงสุด) ดังตัวอย่างเรื่องของโรเบิร์ต

โรเบิร์ต หนุ่มวัย ๑๙ ปี เป็นคนเงียบๆ บิดามารดาแยกกันอยู่ พ่อแม่ลูกสามคนนี้เข้ากันไม่ค่อยได้ โรเบิร์ตพักอยู่กับมารดา เรียนที่โรงเรียนมัธยมปลาย กูเต็นเบิร์ก เมืองเออร์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี มีผลการเรียนดี แต่หนีเรียนบ่อย จึงถูกไล่ออกจากโรงเรียน

โรเบิร์ตเป็นสมาชิกสโมสรยิงปืนแห่งหนึ่ง มีปืนในครอบครองอย่างถูกกฎหมายหลายกระบอก เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๕ เขาได้นำปืน ๒ กระบอกไล่ยิงครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมปลาย กูเต็นเบิร์ก อย่างเหี้ยมโหด ทำให้ครูเสียชีวิต ๑๓ คน นักเรียน ๒ คน และเจ้าหน้าที่ ๑ คน

รวม ๑๖ ศพ เมื่อตำรวจนำกำลังไปยังที่เกิดเหตุ คนร้ายก็ลั่นกระสุนปลิดชีพตนเองเป็นศพที่ ๑๗ นับเป็นเหตุการณ์สังหารหมู่ที่ร้ายแรงที่สุดในโลกในรอบ ๒๐ ปีที่ผ่านมา เหยื่อที่เคราะห์ร้ายนอนตายเกลื่อนโรงเรียน เด็กหลายคนตกใจจนช็อก เมื่อตรวจค้นในห้องน้ำ ก็พบกระสุนอีก ๕๐๐ นัด เชื่อว่าคนร้ายกักตุนกระสุนไว้เพื่อใช้ยิงต่อสู้กับตำรวจ หรือใช้ยิงผู้คนให้หนำใจ

นักเรียนหลายคนที่รอดชีวิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงนี้เล่าว่า เห็นมือปืนอีกคนหนึ่งอยู่ในโรงเรียน จึงอาจมีคนร้ายอีกหนึ่งคนที่หลบหนีไปและไม่ทราบว่าเป็นใคร ด้วยบุคลิกภาพที่เป็นคนเงียบเหงา เพื่อนๆ หลายคนจึงไม่อยากเชื่อว่า โรเบิร์ตจะก่อเหตุที่สยดสยองเช่นนี้ได้ สาเหตุน่าจะเกิดจากมือปืนโหดรายนี้ถูกไล่ออกจากโรงเรียนเมื่อหลายเดือนก่อน และถูกห้ามสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัย เพราะหนีเรียนและปลอมแปลงเอกสาร ทำให้คนร้ายรายนี้โกรธแค้นจนสังหารผู้คนอย่างบ้าคลั่ง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๗-๒๘ เม.ย. ๒๕๔๕)

เมื่อความโกรธ รุมเร้า แผดเผาจิต ใจมืดมิด หลงคิด ผิดวิสัย
เรื่องฉิบหาย ร้ายกาจ ขนาดใด ล้วนทำได้ ขอเพียงแค่ สาแก่ใจ

(ทูตใจ)



ความโกรธทำลายสุขภาพร่างกาย วารสารสุขภาพจิตของสหรัฐฯ รายงานว่า การศึกษากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นชายผิวขาว ๗๗๔ คน มีอายุเฉลี่ย

๖๐ ปี ในเรื่องอุปนิสัย ปริมาณไขมันในเลือด ความดันโลหิต น้ำหนักตัว อัตราส่วนของเอวกับตะโพก การดื่มสุราและสูบบุหรี่ เป็นต้น สรุปผลได้ว่า การมีนิสัยโกรธเกลียด หรืออาฆาตใครต่อใคร จะบอกให้รู้ว่า เจ้าตัวจะเป็นโรคหัวใจในวันข้างหน้าได้แม่นยำยิ่งกว่าการสูบบุหรี่ การมีไขมันในเลือดสูง หรือปัจจัยเสี่ยงอย่างอื่นทั้งหมดที่เคยยึดถือกัน

ผลการวิจัยนี้แสดงว่า การโกรธเกลียดผู้อื่นก็เหมือนกับการทำร้ายหัวใจตนเอง

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๒ พ.ย. ๒๕๔๕)

จากการเฝ้าติดตามกลุ่มอาสาสมัครวัยรุ่น ๓,๓๐๐ คน เป็นเวลาถึง ๑๕ ปี คณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น สหรัฐฯ ได้สรุปผลการวิจัยว่า วัยรุ่นที่ใจร้อน ชอบแสดงอาการก้าวร้าวอยู่ตลอดเวลา เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนอายุประมาณ ๓๐–๔๐ ปีเศษ มีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคความดันสูง มากกว่าวัยรุ่นที่ใจเย็นถึงร้อยละ ๘๔ และยิ่งมีความรู้สึกเชิงลบมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้นเท่านั้น

สรุปว่า ความใจร้อนหุนหันพลันแล่นเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคความดันสูงในอนาคต

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๘ ต.ค. ๒๕๔๖)

นักวิจัยของสหรัฐฯ พบว่า ชายหนุ่มที่ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ถึงแม้ไม่มีญาติที่ป่วยเป็นโรคหัวใจมาก่อน ก็มีแนวโน้มที่จะมีอาการหัวใจวายสูงมากถึง ๕ เท่า เมื่อเทียบกับชายหนุ่มวัยเดียวกันที่ใจเย็นและคุมอารมณ์ได้ดีกว่า และหนุ่มขี้โกรธมีโอกาสหัวใจวายจนตายก่อนวัยอันสมควร มากถึง ๓ เท่าของหนุ่มใจเย็น

คำแนะนำสำหรับหนุ่มขี้โกรธคือ หาวิธีข่มความโกรธ เพราะจากการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า คนไข้โรคหัวใจที่รู้จักยับยั้งความโกรธให้เบาบางจะ

มีอาการดีขึ้น นักวิจัยยังไม่แน่ใจว่าผลการวิจัยนี้จะใช้กับหญิงขี้โกรธได้หรือไม่

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๒๕ เม.ย. ๒๕๔๕)

หญิงวัย ๕๔ ปี ร่างใหญ่มาก น้ำหนักประมาณ ๑๐๐ กิโลกรัม หญิงคนนี้แต่งงานและมีลูกแล้ว ภายหลังสามีได้ภรรยาอีกคนหนึ่ง วันหนึ่งหญิงร่างใหญ่ไปตามหาสามีที่บ้านภรรยาน้อย และเกิดปะทะคารมกับภรรยาเบอร์สอง แล้วเป็นลมหน้ามืดฟุบลง เบอร์สองก็โทรศัพท์มาแจ้งให้บ้านใหญ่ทราบ ลูกๆ ของภรรยาหลวงก็รีบไปดูเหตุการณ์ เมื่อไปถึงก็พบว่าแม่ตายแล้ว เลยสงสัยว่าจะถูกภรรยาน้อยทำร้าย

เมื่อ พญ.พรทิพย์ ผ่าศพแล้วก็อธิบายให้ลูกๆ ของผู้ตายฟังว่า ผู้ตายไม่ได้ถูกทำร้าย เพราะตัวใหญ่มาก ยากที่ใครจะทำร้ายได้ คงจะทะเลาะกันแล้วเกิดอารมณ์โกรธ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว เส้นเลือดที่ตีบอยู่แล้วก็เลยตันสนิท หัวใจเลยวาย

(สู้เพื่อศพ โดย พญ.พรทิพย์ โรจนสุนันท์)



นักจิตวิทยาชื่อ มาร์เด็น (Orison Swett Marden) เขียนไว้ว่าในส่วนที่เกี่ยวกับร่างกายนั้น ความโกรธมีผลร้ายหลายประการคือ

๑. ทำลายรสอาหาร ทำให้หมดความอยากรับประทาน

๒. เป็นเหตุให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ

๓. ทำให้เส้นประสาทเกิดความพิการ

๔. ทำให้เกิดความระส่ำระสายทั่วสรรพางค์กาย

๕. ทำให้เกิดพิษในตัวเหมือนพิษงู และพิษนี้จะก่อผลร้ายให้ตัวเอง

๖. เด็กที่ถูกแกล้งหรือทำให้โกรธอยู่เสมอจะเติบโตช้าผิดปกติ

ศาสตราจารย์เกตส์ ได้ทำการทดลองจนพิสูจน์ได้ว่า เหงื่อที่ออกจากร่างกายเพราะความโกรธนั้น มีวัตถุธาตุผิดกับเหงื่อที่ออกตามปกติ แสดงว่าความโกรธได้สร้างพิษร้ายขึ้นในร่างกาย ศาสตราจารย์ผู้นี้แนะนำว่าวิธีป้องกันและระงับผลร้ายอันจะเกิดแก่ร่างกายเพราะความโกรธนั้นคือหาอะไรทำเพื่อให้เหงื่อออกมากๆ จะบรรเทาความโกรธแค้น และแก้พิษที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราด้วย

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)

คนขี้โกรธมีหลายจำพวก บางคนเป็นคนจู้จี้ขี้บ่นขี้โมโห ชอบเอาแต่ใจตัวเอง อ่อนไหวง่าย เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย โกรธง่ายแม้ในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ โกรธไปหมดถึงลมฟ้าอากาศและสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ดังสำนวนที่ว่า **ฝนตกก็แช่ง ฝนแล้งก็ด่า** แต่หายเร็วเหมือนรอยขีดในดิน เมื่อถูกน้ำเซาะหรือลมพัดก็เลือนหายได้ง่าย

แม่บ้านชาวสิงคโปร์วัย ๓๔ ปี แต่งงานมา ๑๖ ปี มีลูก ๓ คน สามีอายุ ๓๗ ปี ทำธุรกิจซื้อขายรถยนต์มือสอง ระยะหลังสามีชอบเปลี่ยนรถที่ขับและกลับบ้านผิดเวลาบ่อย ประกอบกับมีเพื่อนมาบอกว่าสามีแอบไปมีหญิงอื่น ทำให้แม่บ้านคนนี้โกรธ คิดหย่าขาดจากสามี รีบตรงดิ่งไปที่เต็นท์รถ พอไปถึงก็ไม่พูดไม่จา ใช้ค้อนปอนด์ที่ถือติดมือมาด้วยทุบรถยนต์ที่จอดเรียงรายอยู่กระจกแตก ตัวถังบุบบี้พังพินาศไป ๑๘ คัน หลายคันเป็นรถหรูราคาแพง เช่น เบนซ์ วอลโว่



“ชั้นตัดสินใจระบายอารมณ์แค้นก่อนค่อยไต่สวนทีหลัง ไม่งั้นอาจรุนแรงถึงตายไปข้าง” เมียมหาหึงบอกนักข่าว แต่พอรู้ว่ารถยนต์เสียหายมูลค่าประมาณ ๖๐,๐๐๐ ดอลลาร์ (๒.๔ ล้านบาท) แม่บ้านขี้โมโหถึงกับลมจับ

(น.ส.พ.ไทยรัฐ ๗ ธ.ค. ๒๕๔๕)

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๔๒ มีรายงานจากสหรัฐฯ ว่า นายบอยด์ วัย ๓๙ ปี ลงจากรถยนต์ของตนที่ตายกลางถนนด้วยความหัวเสีย สักพักก็หยิบปืนอาก้าจากในรถ กระหน่ำยิงรถจนพรุนทั้งคัน นับได้ราว ๓๐ รู การโกรธโดยไม่เข้าท่านี้ ทำให้นายบอยด์เสียค่าซ่อมรถเพิ่มขึ้น และยังต้องเสียเงินค่าประกันตัวอีก ๒,๕๐๐ ดอลลาร์ (หนึ่งแสนบาท)

นอกจากนี้ยังมีนายเรย์มอนด์ วัย ๔๙ ปี ใช้ปืนพกยิงส้วมซักโครกของร้านอาหารแห่งหนึ่งจนแตกกระจาย เพราะโมโหที่มัน **“ราดน้ำไม่ทันใจ”** จึงถูกตำรวจจับด้วยข้อหาพกปืนและเมาอาละวาด

พฤติการณ์เหล่านี้เป็นการ **หาเหาใส่หัว หาเรื่องใส่ตัว** โดยแท้

(น.ส.พ.มติชน ๑๓, ๒๑ มี.ค. ๒๕๔๒)

อยู่ดีดี ไม่ได้ ไฉนเล่า ไปจับเหา จังไร มาใส่หัว
พอคันเหา เกายุ่ง สะดุ้งกลัว เหาบนหัว ใครเล่า ไปเอามา

(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนช่างจดช่างจำ ใครทำอะไรล่วงเกินไว้พอที่จะให้อภัยได้ก็ไม่ยอมให้อภัย ซ้ำยังเก็บความขัดเคืองนั้นไว้ในใจไม่ยอมลืมง่ายๆ เหมือนรอยขีดในหิน จะขีดเล็กหรือใหญ่ แม้จะถูกน้ำเซาะหรือถูกลมพัดก็ไม่เลือนหายง่ายๆ เมื่อเก็บสะสมไว้มาก ในที่สุดความโกรธก็ระเบิดออกมา

นายผ่อน อดีตตำรวจผู้เฒ่าวัย ๗๔ ปี มักจะมีเรื่องโต้เถียงกับนายทองหล่อ วัย ๘๒ ปี ประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอ เป็นประจำมานานนับ ๑๐ ปี และนายทองหล่อจะนำเรื่องที่ทะเลาะกันไปแจ้งความใน

ข้อหาหมิ่นประมาทอยู่เสมอ ทำให้นายผ่อนแค้นใจว่านายทองหล่อไม่เป็นลูกผู้ชาย

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๔๑ ความแค้นที่สะสมมานานนับ ๑๐ ปี ก็ถึงขีดสุด นายผ่อนคิดว่าวันนี้ต้องชำระแค้นให้ได้ จึงเดินถือปืนไปที่บ้านนายทองหล่อ ร้องเรียกนายทองหล่อซึ่งกำลังดูโทรทัศน์กับลูกเมีย เมื่อนายทองหล่อออกมา นายผ่อนก็รัวยิงแบบไม่ยั้ง นายทองหล่อตายคาที่ ส่วนลูกสาวกับเมียนายทองหล่อถูกลูกหลงจนบาดเจ็บสาหัส

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๓ มิ.ย. ๒๕๔๑)

เขาว่าเรา เราอย่าโกรธ ลงโทษเขา ในเมื่อเรา ไม่เป็น เช่นเขาว่า
หากเราเป็น จริงจัง ดังวาจา เหมือนเขาว่า อย่าโกรธเขา เราเป็นจริง

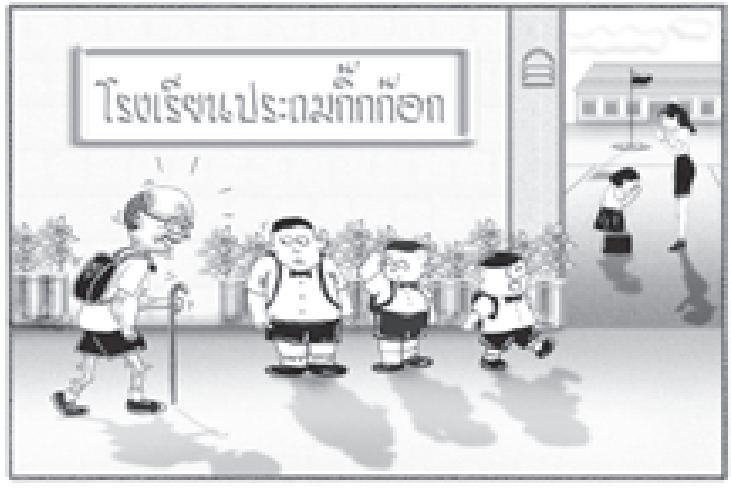
(สำนวนเก่า)

บางคนเป็นคนเจ้าโทสะอย่างมาก ถ้าใครทำให้ไม่พอใจแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องตอบโต้ทันที ถ้ายังไม่ได้ช่องก็ผูกใจเจ็บไว้ว่าจะแก้แค้นในวันหน้า เรื่องการให้อภัยไม่ต้องพูดถึง

เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒ นางพรจิตร อายุ ๒๔ ปี นำกล่องข้าวกลางวันไปส่งให้บุตรสาวซึ่งเรียนอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดภาคใต้ เมื่อมาถึงหน้าอาคารเรียน นายนิพนธ์สามีของนางพรจิตรเดินมาจากไหนไม่ทราบ ใช้มีดขนาดใหญ่ฟันนางพรจิตรตายคาที่ คอเกือบขาด เด็กๆ ที่เห็นเหตุการณ์ต่างร้องไห้กระจองอแง

นายนิพนธ์เป็นพาลเกเร ไม่มีงานทำ เที่ยวเล่นการพนันไปวันๆ ไม่สนใจครอบครัว ทำให้นางพรจิตรและญาติไม่พอใจมาก ก่อนเกิดเหตุไม่นานทั้งสองทะเลาะกันอย่างหนัก นางพรจิตรจึงขอหย่า นี้คงเป็นสาเหตุที่ทำให้นายนิพนธ์โกรธจัดจนฟันคอเมียอย่างโหดเหี้ยม

(น.ส.พ.สยามรัฐ ๑๖ ก.ค. ๒๕๔๒)



เมื่ออ่านมาถึงจุดนี้ อาจมีผู้อ่านบางท่านโกรธบุคคลในตัวอย่างที่ทำตัวเลวทราม ถ้ารู้สึกเช่นนั้น ผู้อ่านควรระงับความโกรธไว้ก่อน อย่าเพิ่งโกรธเลย ที่จริงแล้วบุคคลเหล่านั้นน่าสงสารต่างหาก เพราะตกเป็นเหยื่อของความโกรธ เป็นทาสของความโกรธ จึงถูกบงการให้ทำเรื่องอันชั่วร้าย ซึ่งจะส่งผลเป็นความทุกข์ทรมานแสนสาหัสแก่พวกเขา ทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันยาวนาน และการที่อ่านแล้วรู้สึกโกรธนั้น แสดงว่าผู้อ่านเองก็ตกเป็นทาสของความโกรธเช่นกัน ถ้าปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นบ่อยๆ วันข้างหน้าอาจถูกความโกรธบงการให้ทำเรื่องร้ายแรงได้เช่นกัน ดังนั้น แทนที่จะโกรธบุคคลเหล่านั้น ควรหาวิธีระงับหรือคลายความโกรธของตนจะดีกว่า

วิธีทำใจเมื่อถูกนินทาด่าว่า

* การนินทาไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ เขาประพฤติกันมาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว คนนั่งนิ่งเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงนั่งนิ่งเหมือนคนใบ้ คนพูดมากเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าหมอนี่จึงพูดตลอดเวลาไม่มีหยุดอย่างกับปากเป็นหุ่นชักยนต์ แม้คนพูดพอประมาณเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงสำคัญว่าคำพูดของตนเหมือนทองคำหรือเงิน พูดคำสองคำก็นิ่งเสีย

แผ่นดินก็ดี พระอาทิตย์และพระจันทร์ก็ดี คนก็ยังนินทา **คนไม่ถูกนินทาไม่เคยมีมาก่อนในอดีต จักไม่มีต่อไปในอนาคต แม้ในขณะนี้ก็ไม่มี**

อันนินทา กาเร เหมือนเทส้วม ถ้ารวบรวม รับไว้ ย่อมได้เหม็น
หากไม่รับ กลับหาย คลายประเด็น ย้อนไปเหม็น ปากเน่า ของเขาเอง
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ขวัญใจโลก คนยังโขก ยังสับ งับเหยงเหยง
ถ่มน้ำลาย รดฟ้า ด่าบรรเลง ใครจะเก่ง เกินลิ้น คนนินทา

(ศรีตราด)

❋ พัสดุสิ่งของที่เราได้มา ถ้าเป็นของดีมีประโยชน์ เราก็เก็บเอาไว้ใช้ ถ้าเป็นของเสียไร้ประโยชน์ที่เรียกกันว่าขยะ เราก็ทิ้งไปไม่เก็บไว้เพราะทำให้บ้านรกรุงรัง ไม่สะอาด คำพูดต่างๆ ก็เช่นกัน ถ้าเป็นคำพูดดีมีประโยชน์ เราก็รับฟังและจดจำไว้ ส่วนคำนินทาจัดเป็นคำพูดประเภทขยะ เป็นคำพูดที่เน่าเหม็น ไม่มีประโยชน์ จึงไม่ต้องไปจดไปจำ ไม่ต้องเก็บไว้ ให้ทิ้งไปเสียเหมือนทิ้งขยะ

ถ้าหมาหมี มีเขา เต่ามีหนวด เหี้ยตะกวด มีงา ผิดราศี
ถ้าควัน ไม่ปรากฏ แห่งอัคคี มนุษย์นี้ คงจะพ้น คนนินทา

(สำนวนเก่า)

❋ คำพูดของคนอื่นเป็นเพียงกระแสลม เมื่อพูดแล้วคลื่นเสียงก็จางหายไปในอากาศ ไม่อาจทิ่มแทงหรือทำอันตรายร่างกายเราได้ เหมือนสายลมอ่อนๆ ที่พัดมาต้องร่างกายเราแล้วจางหายไป **คำพูดที่เขานินทาเรานั้นได้จางหายไปในอากาศหมดแล้ว ดับสูญไปนานแล้ว ไม่มีร่องรอยหลงเหลืออยู่อีกแล้ว เหตุไฉนจึงยังเก็บเอาสิ่งที่ว่างเปล่าไร้ตัวไร้ตน ที่ล่วงไปนานแล้วมาคิดให้รกใจ ร้อนใจ ทุกข์ใจเปล่าๆ การกระทำอย่างนี้โง่หรือฉลาดกันแน่?**

เรื่องข้องจิต ผิดหวัง แต่ครั้งก่อน จะคิดย้อน ให้ร้อนใจ ทำไมหนา
คนชอบเอา เรื่องเก่า มาเผาอุรา ช่างเซ่อซ่า ฉลาดน้อย ด้อยอีคิว

(ทูตใจ)

❋ จะติหรือชมก็แค่ลมปากเท่านั้น **คนเราจะดีเพราะคำชมก็หาไม่ จะชั่วเพราะคำตำหนิก็หาไม่**

❋ การกล่าวร้ายหรือหมิ่นประมาท เป็นเสมือนยาพิษซึ่งศัตรูวางแก่เรา เพื่อให้เราโกรธแค้น เพื่อทำลายสมรรถภาพในการงาน ทำลายสุขภาพอนามัย และความสงบกายสบายใจของเรา แล้วเหตุไฉนเราจึงต้องกลืนกินยาพิษที่เขาวางไว้เพื่อประทุษร้ายเรา

(กำลังใจ โดย หลวงวิจิตรวาทการ)



❋ เราอาจถูกคนด่าว่าเสียดสี หรือพูดดูหมิ่นให้เจ็บใจ แต่ถ้าเรามีความอดกลั้นพอ ไม่ตกเป็นทาสของความโกรธและความวู่วามแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็จะผ่านหายไปด้วยการทำเป็นรู้ไม่เท่าทัน หรือทำเป็นไม่ได้ยิน คนขนาดเราก็ไม่ใช่วิเศษมาแต่ไหน จะถูกเสียดสีว่ากล่าวบ้างไม่ได้เทียวหรือ **ก็คนขนาดประธานาธิบดี หรือนายกรัฐมนตรีซึ่งมีอำนาจ ยังถูกด่ากันโครม ๆ แล้วเราเป็นอะไร จะถูกกระทบกระเทือนบ้างไม่ได้หรือ?**

(สุชีพ ปุญญานุภาพ)

ใครชอบ ใครชัง ช่างเถิด ใครเชิด ใครชู ช่างเขา
ใครเบื่อ ใครบ่น ทนเอา ใจเรา ร่มเย็น เป็นพอ

(สำนวนเก่า)

❋ บุคคลบางคนดูเหมือนจะมีเรื่องกังวลอยู่แต่การแก้เผ็ดแก้แค้นหรือพูดจาโต้ตอบกับคนนั้นคนนี้อยู่เนืองนิตย์ ใครพูดจาแหลมมาเป็นต้องถูกโต้กลับไปอย่างสาสม ถ้านึกไม่ออกในขณะนั้น ก็ต้องไตร่ตรองหาคำพูดที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บใจให้จงได้ บางครั้งถึงกับนอนไม่หลับ

มีเรื่องเล่าว่า คนแจวเรือไปได้ ๒ คุ้งน้ำแล้วเพิ่งนึกคำโต้ตอบได้ อุตส่าห์แจวเรือกลับมาตอบเขาอีกคำสองคำแล้วจึงจากไป ลองนึกดูก็ได้ว่า บุคคลที่ทำดังนี้จะมีความสุขได้อย่างไร

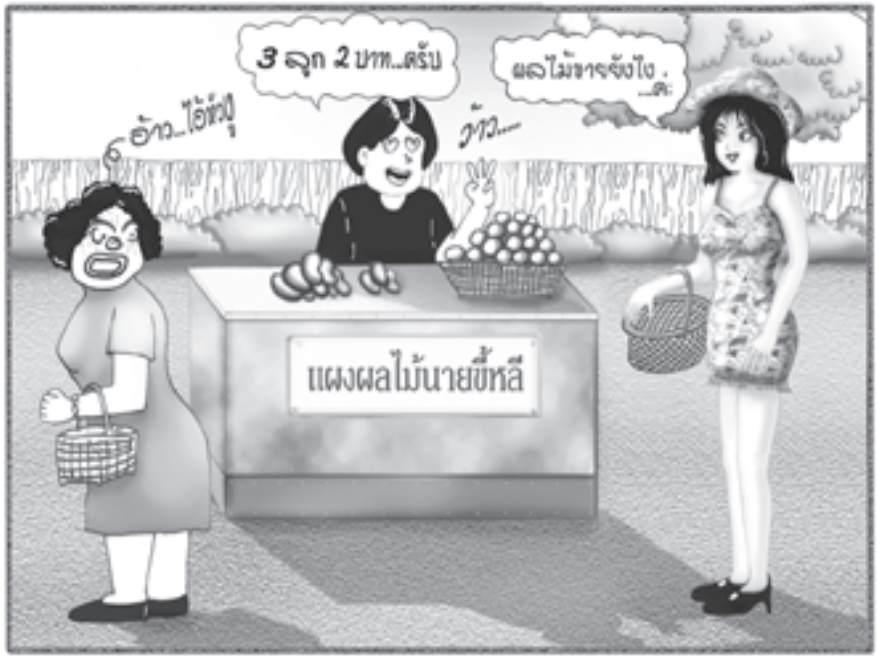
(สุชีพ ปุญญานุภาพ)

❋ คนอื่นจะทำให้เราเป็นคนเลวไม่ได้ คนที่จะทำให้เรากลายเป็นคนเลวได้มีอยู่คนเดียวในโลกนี้คือตัวเราเอง **คนตั้งร้อยมารุมด่าเราวันยังค่ำก็ทำให้เรากลายเป็นคนเลวไปไม่ได้ แต่ถ้าเราเองพูดจาหยาบคายด่าตอบหรือแสดงท่ายักษ์ท่ามารออกมาเมื่อไร เราก็จะกลายเป็นคนเลวอย่างเขาด้วย**

การที่เขาด่าเรานั้น ความมุ่งหมายของเขาคือจะทำให้เรากลายเป็นคนเลว ทำให้เรากลายเป็นบ้า เป็นหมู เป็นหมา ถ้าเราควบคุมตัวเราไว้ได้ไม่ยอมเลวตาม เราก็เป็นผู้ชนะ ถ้าเอาความเลวออกตอบเมื่อไร เขาก็เป็นฝ่ายชนะ เพราะสามารถทำให้เราเลวได้ตามแผนของเขา การที่เรายับยั้งตัวไว้ได้ ย่อมเป็นการทำตัวอย่างให้ฝ่ายตรงข้ามเห็นว่า ในโลกนี้คนที่ไม่เลวเหมือนเขาก็ยังมี เป็นการช่วยฉุดใจเขาไว้ไม่ให้จมดิ่งลงสู่ความเลวจนเกินไป ผู้ช่วยก็ได้กุศล

(คลายสงสัย โดย พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์)


2 ลูก 3 บาท..ครับ
ผลไม้ขายยังไง
แผงผลไม้นายขี้หลี


3 ลูก 2 บาท..ครับ
ผลไม้ขายยังไง
อ้าว..ไอ้หมู
อ้าว...
แผงผลไม้นายขี้หลี

❋ เมื่อเขาด่า แทนที่จะคิดว่า ไอ้นี่ด่าเรา ก็ไปคิดวิจารณ์ว่าเขาด่าว่าอย่างไรแน่ อาจขอให้เขาด่าซ้ำอีกที โดยบอกเขาว่า เราฟังไม่ทัน เพราะด่ากะทันหันมาก ถ้าเขาด่าเราว่า คนหมาๆ เราก็วิจารณ์คำว่า คนหมาๆ คือคนยังไง แล้วที่ว่า หมาๆ น่ะ หมาไทยหรือหมาฝรั่ง ตัวผู้หรือตัวเมีย คิดแล้วไม่รู้เรื่อง ด่าสั้นเกินไป ไม่ถูกไวยากรณ์ ตกลงว่าคำด่ายังใช้ไม่ได้ คืนเจ้าของเขาไปเรียบเรียงใหม่ดีกว่า

การหัดคิดในแง่ขำอย่างนี้ ทำให้ใจเราเย็นลง โกรธช้า

(สนิมในใจ โดย พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์)

ถ้าเขาด่า ฟังให้ดี ใช่มีบ่อย เราต้องคอย จับประเด็น จนเห็นได้
เขาด่าจบ หากว่าเรา ไม่เข้าใจ ขอจงให้ ด่าให้ฟัง อีกครั้งเทียว
ถ้าถูกยิง ด้วยสายตา อย่าขุ่นข้อง เราไม่ต้อง จ้องตอบโต้ โวตาเขียว
หากเขาค้อน แล้วหยุดไป ในครั้งเดียว ขออีกเที่ยว เชิญค้อนมา นัยน์ตางาม

(ศรีตราด)

ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ สอนใจไม่ให้โกรธ

ถ้าพูดไป เขาไม่รู้ อย่าขู่เขา ว่าโง่เง่า งมเงอะ เซอะหนักหนา
ตัวของตัว ทำไม ไม่โกรธา ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

(สำนวนเก่า)

❋ เมื่อไม่มีสิ่งที่เราชอบ ก็ต้องชอบสิ่งที่เรามี

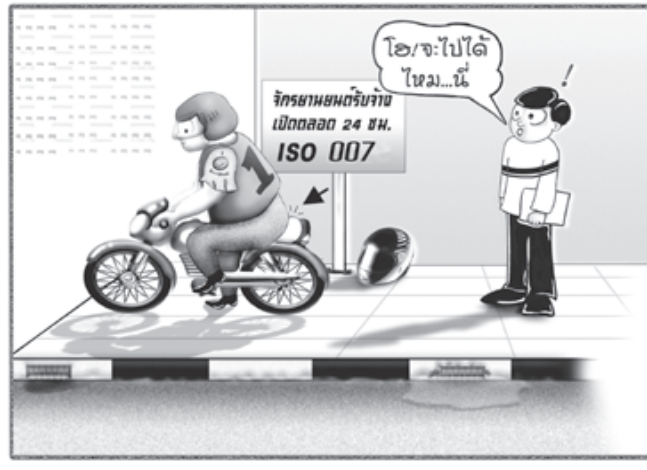
(สุภาษิตฝรั่งเศส)

❋ แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมดได้ ฉันใด มนุษย์ทั้งหลายจะให้คิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ ฉันนั้น ดังนั้นอย่าโกรธหรือเดือดเนื้อร้อนใจเมื่อคนอื่นมีความเห็นไม่เหมือนเรา หรือทำไม่ถูกใจเรา ทุกสิ่งใน

โลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครๆ **บางครั้งตัวเราเองแท้ๆ ยังไม่รู้ใจ ทำไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้ใจ ทำถูกใจเราได้อย่างไร?**

จะหาใคร เหมาะใจ ที่ไหนเล่า ตัวของเรา ยังไม่ เหมาะใจหนา
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้ล่วงหน้า เสียก่อน ไม่ร้อนใจ

(อุทานธรรม)



✻ ความโกรธเป็นเพลิงกิเลส เกิดกับผู้ใดก็เผาใจผู้นั้นให้ร้อนเร่า ถึงเราจะโกรธแค้นปานใดก็ไม่อาจสาปแช่ง หรือแผ่ความโกรธไปเผาผู้อื่นให้พลอยร้อนใจไปกับเราด้วย ดังนั้น **แม้จะชื่อว่าโกรธเขา แต่ผู้ที่ร้อนใจ เจ็บใจ ทุกข์ใจ กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ก็คือเรา ไม่ใช่เขา**

ในที่บางแห่งท่านเปรียบเทียบว่า อาการที่โกรธคนอื่นก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ (แล้วขว้างคนอื่น) ดังนั้น **การโกรธลับหลังเขาก็เหมือนกับการหยิบเหล็กร้อนแดงหรืออุจจาระ แล้วถือไว้เฉยๆ เพราะไม่รู้จะไปขว้างใคร ต้องร้อนหรือเหม็นอยู่คนเดียว คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องราวอะไรด้วยเลย** ยิ่งโกรธบ่อยๆ ก็ต้องร้อนต้องเหม็นบ่อยๆ ยิ่งโกรธโดยไม่ยอมเลิก ก็เหมือนเอามือกำเหล็กร้อนแดงไว้แน่นไม่ยอมปล่อย หรือเอามือขยำ

อุจจาระโดยไม่ยอมเลิก ลองนึกดูว่าสภาพเช่นนั้นน่าสมเพชน่าสะอิดสะเอียนขนาดไหน เราจะยอมปล่อยตัวปล่อยใจให้ตกอยู่ในสภาพนั้นหรือ?

แม้ชื่อว่า โกรธเขา แต่เราร้อน เดินนั่งนอน ร้อนในอก แทบหมกไหม้
แล้วยังดื้อ ถือโทษ โกรธทำไม ได้อะไร เป็นประโยชน์ โปรดตรองดู

(ทูตใจ)

❋ ทุกคนต่างมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าสำรวจคนที่เราโกรธด้วยใจที่เป็นกลาง ก็จะพบความดีของเขาบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี เมื่อพบแล้วก็ใส่ใจแต่ความดีของเขา ไม่ใส่ใจความไม่ดี แล้วความโกรธก็จะระงับไป

❋ ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้น ต้องพบปะกับบุคคลต่างๆ มากหน้าหลายตา ทั้งดีและชั่ว การกระทบกระทั่งกันหรือล่วงเกินกันด้วยวาจา หรือความขัดแย้งอื่น ก็อาจมีบ้างเป็นของธรรมดา เมื่อมีใครล่วงเกินเราหรือทำไม่ดีต่อเรา ก็ขอให้คิดไปในทางที่ดีว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้ หรือไม่ก็คิดว่า **เขาทำเลวมาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้งสองอย่าง คืออดทนและให้อภัย**

❋ **ช่างหัวมัน** เป็นวิธีระงับความโกรธวิธีหนึ่ง หมายถึง อย่านึกถึง อย่าใส่ใจในคนที่เราโกรธ **อะไรๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเราก็ช่างหัวมัน โกรธใครเกลียดใครก็ช่างหัวมัน** ใครจะทำอะไรก็อย่าไปสนใจ เราก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขในโลกอันวุ่นวายนี้ ไม่ต้องเดือดร้อนใจ ไม่โกรธเคืองใครๆ ในเรื่องไหนๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว

ช่างหัวมัน นั้นควรใช้ ให้เข้าที ทุกวันมี เรื่องสับสน สุดทนไหว
ทั้งเรื่องบ้าน เรื่องการงาน บานตะไท โกรธทำไม ให้ปล่อยวาง ช่างหัวมัน

(ทูตใจ)

❋ สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่เราไม่รู้ไม่เห็นยังมีอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้น ในบางครั้ง แม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำ

เป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้นกว่าเดิม

ถึงคราวบอด อย่าดู สู้หลับไว้ ถึงคราวใบ้ อย่าพูด อย่าปาฐา
ถึงคราวหนวก อย่าฟัง บังโสตา ปริศนา บัณฑิต จงคิดเทอญ

(สำนวนเก่า)



❋ เวลาโกรธใคร เกลียดใคร รีบไปยืนมองหน้าตัวเองในกระจกซี จะพบว่า ไม่มีเวลาไหนที่หน้าตาเราแสนทุเรศน่าเกลียดน่าชังเท่าเวลานี้

(สง่า อารัมภีร)

❋ ทนนิ่งดีกว่าพูดอสัตย์ ทนกลัดกลุ้มดีกว่าคบหาภรรยาเขา วางอารมณ์เสีย ดีกว่าใส่ใจคำของผู้ส่อเสียด

บัณฑิตแม้จะโกรธแค้นก็มิเปลี่ยนกิริยาให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุมเท่าไร ก็หาทำให้น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่

(หิโตปเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

❋ ธรรมดาแผ่นดินย่อมรับน้ำหนักของสิ่งต่างๆ บนโลกไว้ได้ ฉันใด เราก็ควรอดทนต่อคำล่วงเกินของผู้คนในโลกไว้ได้ ฉันนั้น

ธรรมดาน้ำย่อมอยู่ในสภาพที่เย็น ฉันใด เราก็ควรอยู่ในสภาพที่เยือกเย็นเสมอ คือ ไม่โกรธ ไม่เบียดเบียน ถึงพร้อมด้วยขันติ ความเมตตา และความกรุณา ฉันนั้น

(มิลินทปัญหา จักกวัตติวรรค)

คอยปลดเปลื้อง เรื่องร้าย ให้คลายออก หมั่นซักฟอก จิตใจ ให้เจิดจ้า
สิ่งสกปรก รกใจ ไม่เก็บมา ผ่านหูตา ปล่อยไป ไม่ไยดี

(ก. เขาสวนหลวง)

❋ บุคคลในโลกนี้ส่วนมากยังเป็นปุถุชนที่มีกิเลสหนา เห็นแก่ตัว ชอบทำหรือพูดตามอำเภอใจตน จึงก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้น การที่ใครสักคนหนึ่งได้ทำ หรือกำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เราได้ล่วงเกินเรา จึงเป็นเรื่องธรรมดา การหวังให้เขาทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เราย่อมเป็นไปได้ยาก เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็อาจจะบรรเทาความโกรธลงได้

❋ การที่เราโกรธใครสักคนหนึ่งแล้วสามารถทำให้คุณงามความดีของเขาพินาศไปก็หาไม่ ตรงกันข้าม ความโกรธของเรานั้นแหละจะทำลายคุณงามความดีของเราเอง

❋ ลองคิดถึงหัวอกคนอื่นบ้างว่า เขาก็โง่ในบางครั้ง พลั้งเผลอในบางขณะ มักจะเอาเปรียบเมื่อมีโอกาส มีสิทธิ์ที่จะเป็นโรคประสาทเหมือนเรา แต่เขาไม่มีหน้าที่ที่จะเป็นทุกข์หรือตายแทนเรา การคิดอย่างนี้อาจช่วยให้หายโกรธได้

❋ **โกรธก่อนโง่จัง โกรธทีหลังงั่งยิ่งกว่า** สุภาษิตบาลีนี้อาจอุปมาได้ว่า คนที่โกรธก่อนเปรียบเหมือนคนที่เดินซุ่มซ่ามไม่ระวัง จึงพลัดตกลงไปในบ่อน้ำครำ ส่วนคนที่โกรธทีหลังเปรียบเหมือนคนที่เดินตามมา เมื่อเห็นคนเดินหน้าตกลงไปในบ่อน้ำครำแล้ว แทนที่จะระวังก็ยังเดินเซ่อซ่าจนตกลงไปในบ่อน้ำครำด้วย คนที่โกรธทีหลังจึงโง่กว่า ถ้าเราไม่อยากเป็นคนโง่ไปด้วยก็อย่าโกรธตอบคนอื่น แม้เขาจะโกรธก่อนก็ตาม

❋ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น คนโง่จะฆ่าบุคคลที่ทำให้โกรธบ้าง ฆ่าตนเองบ้าง ฆ่าทั้งผู้อื่นและตนเองบ้าง แต่คนฉลาดจะฆ่าความโกรธที่เกิดขึ้น ไม่ฆ่าใครๆ เลย

❋ อยากพบคนในฝันให้หมั่นยิ้มหวาน อยากขึ้นคานให้หมั่นโกรธ

❋ โกรธไม่ยาก ที่ยากคือไม่โกรธ

❋ จะพัฒนาชีวิต ต้องพิชิตความโกรธ

❋ ความโกรธต้องลดละ ความชนะอยู่ที่ไม่โกรธ

❋ ถ้ามีสติยับยั้ง ก็ไม่ต้องนั่งทุกข์ใจภายหลัง

❋ อยากสวยอยากหล่อ อย่าพะนอความโกรธ

❋ ครอบครัวจะสุขสันต์ ถ้าไม่ห้ำหั่นกันด้วยอารมณ์

❋ ไม่โกรธคือความดี อัปรีย์อยู่ที่ขี้โกรธ



ผู้ชนะที่แท้จริง

เมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๘ พลฯ ว. พลทหารเกณฑ์สังกัดหน่วย ท.๓ จังหวัดพิษณุโลก ได้เขียนจดหมายถึง พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ (สมัยนั้นมียศ พ.ต.) เล่าความคับแค้นของตน ความว่า

แม่ตายตอนผมอายุ ๑๕ ปี พ่อก็แต่งงานใหม่กับแม่ม่ายลูกติด ผมกับน้องสาวต้องอยู่ในปกครองของแม่เลี้ยง ต่อมาแม่เลี้ยงได้ผลาญสมบัติของพ่อจนหมดด้วยการเล่นการพนันและนำไปให้ลูกสาวของแก ซึ่งมีอายุรุ่นเดียวกับน้องสาวผม จากนั้นแกกับลูกสาวก็ตั้งตัวเป็นนาย เกรี้ยวกราดทารุณโหดร้ายกับผมและน้องสาวเยี่ยงคนใช้ ผมกับน้องเตรียมจะแยกไปอยู่ที่อื่น เพราะผมกำลังจะได้เป็นครูพอจะเลี้ยงน้องได้ แต่ต้องมาเป็นทหารเสีย น้องยังคงตกอยู่ใต้อิทธิพลของแม่เลี้ยงต่อไป พ่อมีอาชีพขึ้นล่องกรุงเทพฯ เสมอ เดือนหนึ่งอยู่บ้านไม่ถึง ๑๐ วัน ทำให้แม่เลี้ยงรังแกน้องผมได้มาก

เมื่อวันเสาร์ที่แล้วผมไปเยี่ยมน้อง ได้เห็นสภาพของน้องแล้วผมแทบร้องไห้ น้องได้ป่วยเป็นไข้มาแต่วันพฤหัสฯ ลูกแม่เลี้ยงยังใช้ไปซักผ้าให้เขา น้องผมสู้พยุงกายเอาผ้าไปซักให้ พอถูกน้ำเย็นก็จับไข้ทันที จึงหอบผ้ากลับมาบ้าน ตัวเองก็นอนห่มผ้า ลูกแม่เลี้ยงเห็นเข้าก็ด่าว่าน้องผม และกระชากผ้าห่มออกจากตัว พอดีแม่เลี้ยงกลับจากเล่นไพ่ จึงเข้าไปตบน้องผมที่กกหูจนหูอื้อ แล้วยังเอาเท้ากระทืบหน้าท้องอีกด้วย

เมื่อแม่เลี้ยงเห็นผมไปเยี่ยมน้องก็เข้าใจว่าน้องให้คนตามผมมาสู้กับเขา เขาก็ไปตามเอาตำรวจซึ่งเป็นคู่รักของลูกสาวเขามาเตร่อยู่หน้าบ้าน

ขณะที่ผมพยุงน้องลงจากบ้าน พวกนั้นพากันหัวเราะและพูดเยาะเย้ย แม่เลี้ยงพูดประชดว่า จะเอาไปฝังวัดไหน

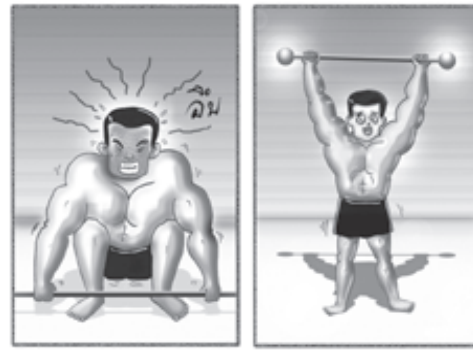
คนที่เป็นตำรวจถามลูกสาวแม่เลี้ยงว่า เขาเป็นโรคอะไร

ลูกสาวแม่เลี้ยงตอบว่า เป็นโรคกลัวน้ำ

ขณะนั้นผมข่มใจไว้ได้ตามที่ท่านเคยสอนทางวิทยุ จึงไม่ได้โต้ตอบอะไร พาน้องขึ้นรถไฟมาพิษณุโลก และไปขอความช่วยเหลือจากผู้หมวดเสนารักษ์ ท่านให้ยารักษาจนหาย เวลานี้ผมเอาน้องไปฝากไว้กับแม่ชีที่วัดแห่งหนึ่ง

ผมยังแค้นมาก จะต้องย้อนกลับไปแก้แค้นพวกแม่เลี้ยงให้สาสม แต่จะคอยอีก ๒ เดือนให้ถึงวันปลดทหารเสียก่อน เพราะตั้งแต่เป็นทหารมาผมยังไม่เคยทำผิดเลย ถ้าทำอะไรลงไปในระหว่างนี้คนเขาก็จะติเตียน

ทหารว่าเป็นโจรผู้ร้าย เวลานี้น้องผมตกลงใจแล้วว่าจะบวชชี ส่วนตัวผมจะเข้าตะราง เปลี่ยนแปลงตัวเองไปอยู่อีกโลกหนึ่ง จากคนดีไปเป็นคนร้าย จึงเขียนจดหมายมากราบเท้าเสียก่อน อย่างน้อยท่านอาจารย์ก็คงจะเห็นใจผม แม้คนทั้งโลกจะดูหมิ่น



พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ ได้ตอบจดหมายลงวันที่ ๗ ก.พ. ๒๔๙๘ แสดงความเห็นใจพลฯ ว. พร้อมกับเสนอทางเลือก ๕ ทาง คือ

๑. สังหารพวกแม่เลี้ยงแล้วยอมเข้าตะราง

๒. ฆ่าเขาให้หมดแล้วฆ่าตัวตายตาม

๓. ฆ่าเขาแล้วหลบหนีออกนอกเขตแดนไทย

๔. ชักชวนพ่อให้หย่ากับแม่เลี้ยงเสีย ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงตายซากไปเอง

๕. ไม่ต้องทำอะไรพวกนั้น หันมาเร่งสร้างตัว ปล่อยให้พวกเขาหายนะไปเอง

จากนั้น พ.อ.ปิ่นแนะนำว่า พวกแม่เลี้ยงนั้น พลฯ ว. จะฆ่าเสียเมื่อไรก็ได้ การที่ พลฯ ว. ใจเย็นอยู่ได้เท่ากับเป็นฝ่ายชนะแล้ว แต่ถ้าหวนไปทำตามวิธีที่ ๑–๒–๓ พลฯ ว. ก็จะเป็นผู้แพ้ เพราะในสามทางนั้น ไม่ว่าจะเลือกทางไหน น้องสาวของ พลฯ ว. จะต้องได้รับทุกข์อย่างมาก เพราะแม่ก็ตายไปแล้ว พ่อก็เป็นอื่น หัวใจ ความหวังและชีวิตฝากไว้กับพี่ชายคนเดียว ถ้าพลฯ ว. มีอันเป็นไป แม้น้องสาวจะบวชชี ก็ไม่อาจจะเปลื้องความทุกข์จากใจได้

อนึ่ง การที่คนสองคนต่อสู้กันแล้วตายลงทั้งคู่ พลฯ ว. จะต้องตัดสินให้แพ้ทั้งสองคน การฆ่าพวกเขาแล้วตัวเองเข้าตะรางก็เหมือนกับ พลฯ ว. ตายนั่นเอง

การเลือกหนทางที่ ๔ อาจเป็นการลงโทษพ่อของ พลฯ ว. ก็ได้ จึงไม่น่าจะเลือก

ทางที่ ๕ เป็นทางที่ประเสริฐแท้ ศัตรูของ พลฯ ว. กำลังจะพินาศอยู่แล้วเพราะติดการพนัน ผีการพนันลงได้เกาะใครเข้าแล้วตายทั้งยืนทุกคน เป็นการตายที่ทุเรศมาก ตายแล้วยังมีลมหายใจ ศัตรูกำลังป่วยด้วยโรคร้ายอยู่แล้ว อีกไม่กี่วันเขาก็จะตาย ธุระอะไรที่ พลฯ ว. จะไปบีบจมูกเขา ทำให้ พลฯ ว. ต้องกลายเป็นผู้ร้ายฆ่าคนโดยไม่จำเป็น ก็เขากำลังจะตายอยู่แล้วนี่

พ.อ.ปิ่น ได้สรุปว่า พลฯ ว. กำลังจะได้รับการปลดปล่อยแล้ว จงอย่าทำความผิดใดๆ เลย ออกจากทหารแล้วไม่ควรกลับบ้าน ควรเดินทางไกลหรือหางานทำแถวพิษณุโลก เมื่อได้งานแล้วจึงค่อยไปรับน้องสาวมาอยู่ด้วย ภายหน้าน้องสาวก็คงมีครอบครัวเลี้ยงตัวได้

พลฯ ว. ได้ทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น เมื่อปลดจากทหารก็ได้งานทำเป็นครูโรงเรียนราษฎร์ และจะรับน้องสาวมาอยู่ด้วย จากนั้นก็จะเริ่มงานสร้างชีวิตอย่างจริงจังต่อไป

(ปัญหาชาวบ้าน โดย พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์)



เพื่อรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของทหาร พลฯ ว. จึงสกัดกั้นความโกรธให้อยู่เพียงในใจ ไม่ลุกลามออกมาภายนอกถึงขนาดฆ่าหรือทำร้ายพวกแม่เลี้ยง ดังนั้น การพิจารณาถึงยศ ตำแหน่ง ความรู้ วัย ชื่อเสียงของตน ชื่อเสียงของวงศ์ตระกูลหรือสถาบันที่ตนสังกัด หรือฐานะทางสังคมอื่นๆ ก็อาจช่วยให้ระงับหรือบรรเทาความโกรธลงได้

ในปัจจุบัน นักเรียนวัยรุ่นบางคนแทนที่จะระลึกถึงชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน แล้วบรรเทาความโกรธ เว้นสิ่งที่ทำให้เสียชื่อเสียงของสถานศึกษาของตน กลับเห็นผิดเป็นชอบ ยึดมั่นถือมั่นอย่างผิดๆ ในสถานศึกษาของตน ทำให้ความโกรธลุกลามมากขึ้นจนเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนเป็นนักเลง (โจร ฆาตกร) ยกพวกตีกันโดยไม่รู้ว่าใครเป็นใคร และไม่มีเรื่องโกรธเคืองกันเป็นส่วนตัวมาก่อน รู้แค่สถานศึกษาของฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น สร้างความเสียหายให้แก่ชีวิต ทรัพย์สินและชื่อเสียงของสถานศึกษาของทั้งสองฝ่าย

เมื่อพิจารณาถึงผลดีผลเสียแล้ว พลฯ ว. จึงยอมทำตามคำแนะนำของ พ.อ.ปิ่น ปล่อยให้พวกแม่เลี้ยงฉิบหายไปเอง ยอมเป็นผู้แพ้ในสายตาของแม่เลี้ยง แต่เป็นผู้ชนะในสายตาของปัญญาชนคนดีทั่วไป

เขาทำดี ทำชั่ว ตัวของเขา อย่าหาเหา ใส่หัว ของตัวหนา
มันจะยุ่ง นุงนัก หนักอุรา ตามยถา กรรมเขา เราสบาย

(อุทานธรรม)

❋ ไม่ควรคบหากับทุรชน ถ่านไฟเมื่อยังไม่ดับ ถูกมือก็ร้อนพอง ดับเย็นแล้ว ถูกมือก็เปื้อนดำ

(หิโตปเทศ โดย เสฐียรโกเศศ)

❋ การหยาบคายต่อเขา เท่ากับลดคุณค่าของเราเอง
❋ ชีวิตจะสดใส ถ้าห่างไกลความโกรธ
❋ ฆ่าความโกรธให้ยับจะหลับสบาย ฆ่าความโกรธให้ตายจะไร้ศัตรู
❋ ถ้ารู้จักคิดให้แยบคาย จะไม่หงุดหงิดโกรธง่าย


ว้าก!

❋ ความโกรธทำให้บุคคลแสดงอาการดุร้าย หยาบคาย ออกมาทางกายวาจา เปลี่ยนสภาพจากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีเป็นไพร่ (และจากมนุษย์เป็นสัตว์) ควรหรือที่เราจะโกรธตอบเขา แสดงอาการที่น่ารังเกียจอย่างเขา ทำตนให้เป็นทรชนคนเลว ดุร้าย ป่าเถื่อน (เหมือนสัตว์กัดไม่เลือก) อย่างเขา เป็นผู้ดีไม่ชอบ ชอบเป็นไพร่กระนั้นหรือ?

❋ การได้ด่าว่าผู้อื่นจัดเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้? บางคนคิดว่าตนเป็นผู้ชนะ เพราะด่าอยู่ฝ่ายเดียว หรือด่าได้หยาบคายกว่า แท้ที่จริงทุกคนที่กล่าวคำหยาบล้วนเป็นผู้แพ้ แพ้ต่ออำนาจความโกรธ (หรือกิเลสอื่น) ส่วนคนที่อดทนให้คนอื่นๆ ด่าโดยไม่โต้ตอบทั้งที่สามารถทำได้ นั่นแหละเป็นผู้ชนะที่แท้จริง เพราะชนะความโกรธซึ่งเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก

ใครมีปาก อยากปูด ก็พูดไป เรื่องอะไร ก็ช่าง อย่าฟังขาน
เราอย่าต่อ ก่อก้าว ให้ร้าวราน ความรำคาญ ก็จะหาย สบายใจ

(อุทานธรรม)

ปราบพยศ

ในอดีตกาล พระเจ้าพรหมทัตเสวยราชย์ในกรุงพาราณสี พระราชาทรงมีพระโอรสพระนามว่า ทุฏฐกุมาร เป็นผู้มีสันดานดุร้าย หยาบคาย พระราชาและพระประยูรญาติทั้งหลายไม่สามารถจะฝึกหัดอบรมเธอได้

วันหนึ่ง ดาบสองค์หนึ่งจาริกจากป่าหิมพานต์มากรุงพาราณสี พระราชาทอดพระเนตรเห็นท่านแล้วทรงเลื่อมใส ทรงนิมนต์ให้อยู่ในพระอุทยาน ทรงมอบหมายให้คนเฝ้าอุทยานคอยดูแลความเป็นอยู่แล้วเสด็จไปหาท่านทุกวัน

วันหนึ่ง ท้าวเธอทรงพาพระกุมารไปหาพระดาบส รับสั่งว่า กุมารนี้ดุร้ายหยาบคาย พวกข้าพเจ้าไม่สามารถจะอบรมเธอได้ พระคุณเจ้าโปรดหาอุบายสักอย่างหนึ่งอบรมเธอให้ด้วยเถิด รับสั่งแล้วเสด็จหลีกไป

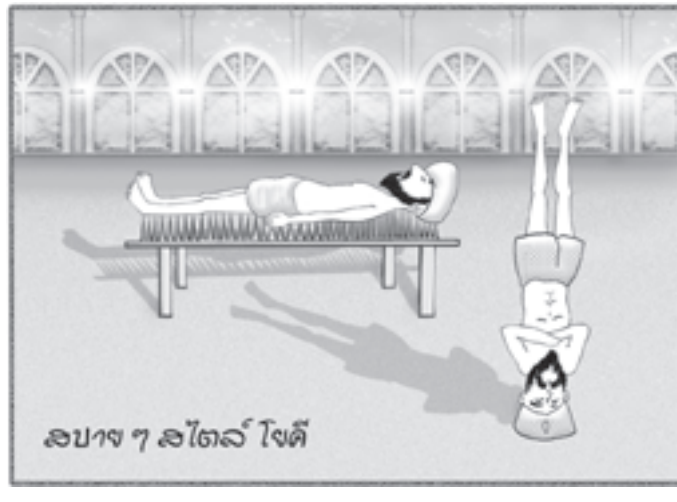
พระดาบสชวนพระกุมารเที่ยวไปในอุทยาน เห็นหน่อต้นสะเดาต้นหนึ่งมีใบเล็กๆ ๒ ใบ จึงกล่าวกับพระกุมารว่า เธอจงเคี้ยวกินใบของหน่อสะเดานั้นแล้วทราบรสไว้เถิด

พระกุมารทรงเคี้ยวใบสะเดาใบหนึ่ง เมื่อรู้รสแล้วทรงรีบถ่มทิ้งทันที พระดาบสกล่าวว่า เป็นอย่างไรเล่า

กุมารกราบเรียนว่า ต้นไม้นี้เปรียบเสมือนยาพิษชนิดร้ายแรงในบัดนี้ ถ้าเจริญเติบโตขึ้นคงฆ่ามนุษย์เสียเป็นอันมาก รับสั่งแล้วถอนหน่อสะเดานั้นแล้วขยี้จนแหลกด้วยพระหัตถ์

พระดาบสกล่าวว่า เธอกล่าวถึงหน่อสะเดานี้ว่า แม้ต้นจะเล็กยังขมถึงเพียงนี้ โตขึ้นจักขมเพียงใด อาศัยมันแล้วจะมีความเจริญมาแต่ไหน แล้วถอนขยี้ทิ้งไป เธอปฏิบัติในหน่อสะเดานี้ฉันใด แม้ชาวแว่นแคว้นของเธอก็ฉันนั้น จักพากันกล่าวว่า พระกุมารนี้ยังเด็กอยู่ยังดุร้ายหยาบคายอย่างนี้ เมื่อเจริญวัยครองราชสมบัติแล้ว จักทำอย่างไร ที่ไหนพวกเราจักอาศัยเธอพากันจำเริญได้ แล้วไม่ยอมถวายราชสมบัติ ถอดถอนเธอเสียเหมือนหน่อสะเดา แล้วขับไล่ไปจากแว่นแคว้น เพราะฉะนั้น เธอจงละความดุร้ายหยาบคาย ถึงพร้อมด้วยความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อเถิด

จำเดิมแต่นั้น พระกุมารก็เลิกพยศ สมบูรณ์ด้วยความอดทน ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อ ดำรงอยู่ในโอวาทของพระดาบส ครั้นพระชนกล่วงลับไปแล้ว ก็ได้ครองราชสมบัติ



❋ จงฆ่าความโกรธ ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา

นิทานเรื่องนี้ (เอกปัณณชาดก) เป็นอุทาหรณ์สอนใจว่า คนที่ดุร้าย หยาบคาย ชอบข่มเหงรังแกคนอื่น ย่อมไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ แม้ของพ่อแม่ พี่น้องของเขา แม้ของบุตรภรรยาหรือสามีของเขา แม้ของญาติมิตรของเขา ดังนั้นจึงไม่ต้องกล่าวถึงคนอื่นเลย

แม้คนดีๆ เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลายเป็นคนที่ดุร้าย น่าหวาดหวั่น เหมือนอสรพิษที่กำลังเลื้อยมากัดคน เหมือนโจรที่มุ่งแต่จะปล้นฆ่าผู้อื่น เหมือนยักษ์มารที่ดุร้ายกินคน ควรหรือที่เราจะปล่อยตัวปล่อยใจให้ความโกรธครอบงำ แล้วทำตนให้ต่ำ เป็นที่น่ารังเกียจของคนอื่นๆ ถึงเพียงนั้น เกิดเป็นมนุษย์ดีๆ แล้ว ไม่ชอบใจไม่พอใจ กลับไปชอบทำตัวต่ำๆ เป็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง เป็นโจรบ้าง เป็นยักษ์มารบ้าง กล้าประพฤติสิ่งที่น่าละอายได้อย่างหน้าตาเฉยไม่ละอาย ทำลายความเป็นมนุษย์ของตนให้หมดไป ด้วยการปล่อยตัวให้เป็นทาสของความโกรธ

หมาใดร้าย ขบกัด หรือเห่าหอน เราอย่าย้อน ขบกัดหมา มันน่าขัน
อันคนชั่ว ใจโหด ก็เช่นกัน จงหลีกมัน อย่าถือสา หาความ

(สำนวนเก่า)

❋ หลีกอันธพาลเป็นการสมควร สู้กับอันธพาลเป็นการเกินควร เพราะเท่ากับแพ้แล้วแต่ก่อนลงมือสู้

ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้

สุภาพสตรีผู้หนึ่งเป็นเจ้าของสวนกล้วยหอมและสวนละมุดอันกว้างขวาง สวนทั้งสองอยู่ในจังหวัดธนบุรี แต่อยู่ห่างไกลกัน คุณนายจึงดูแลไม่ทั่วถึง สามีก็รับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น กล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัดเป็นประจำ ส่วนละมุดที่ลูกยังดิบก็ถูกเก็บเอาไปเป็นประจำ แทนที่จะโกรธแค้นแช่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนคนอื่น คุณนายกลับนิ่งเงียบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือ คุณนายจึงเขียนหนังสือปักติดไว้บริเวณที่กล้วยถูกตัดไป ความว่า ฉันทราบว่าใครตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่อง จะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใช่คนใจไม้ไส้ระกำ ฉะนั้น ฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์

หลังจากประกาศ กล้วยหอมที่หายไปได้กลับมาปรากฏที่ตรงป้ายหนังสือ พร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้ง ความว่า คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่าคุณนายเป็นคนใจดีอย่างนี้ ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัว ผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้ ผมจะไม่มารบกวนอีก

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือปักไว้ว่า ฉันอนุญาตให้เก็บละมุดกินได้ แต่ขอให้ลูกมันโตและสุกเสียก่อน ถ้าเก็บไปดิบๆ มันก็บ่มไม่สุก กินไม่ได้ เสียของเปล่าๆ ขอให้เก็บไปกินเมื่อมันแก่มันสุกเถิด

นับแต่นั้นมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ทั้งกล้วยหอมและละมุดไม่หายอีกเลย

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

❋ อย่าเห็นความดีเป็นความโง่เขลา อย่าเห็นความถ่อมตนเป็นความอ่อนแอ

(สุภาษิตแต้จิ๋ว สุภาณี ปิยพสุนทรา แปล)

❋ หน้ายิ้มเป็นยามหาเสน่ห์ หน้าเบ้เย็นชาเป็นยาขี้เหร่

กรมทางหลวงออสเตรเลียได้ทดลองทำป้ายที่มีสีสันสดใสเป็นรูปหน้าคนกำลังยิ้ม ไปติดตามถนนบางสาย เมื่อสอบถามผู้ใช้รถใช้ถนนก็ได้รับคำตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า **"ป้ายยิ้ม"** ช่วยกล่อมอารมณ์ให้เย็นลงได้จริง กรมทางหลวงจึงขยายโครงการ โดยจะนำ **"ป้ายยิ้ม"** ไปติดตามถนนทั่วประเทศ

(น.ส.พ.มติชน ๒๔ ก.ย. ๒๕๔๕)

อยากได้รัก ก็ไฉน ไม่ปลูกรัก ก็ใครจัก มาสมัคร ยื่นรักให้
รักไมตรี ก็ต้องมี ไมตรีไป จึงจักได้ เสริมศรี ไมตรีมา

(ลออง มีเศรษฐี)



โกรธง่ายตายง่าย

เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้า (ท. เลียงพิบูลย์) นอนป่วยอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ข้างห้องเป็นห้องพิเศษ มีท่านเจ้าคุณผู้หนึ่งนอนพักรักษาตัว ท่านกำลังจะหายป่วย ท่านได้เข้ามาในห้องข้าพเจ้าสอบถามอาการป่วยของข้าพเจ้า สำหรับตัวท่าน หมอบอกว่าอีก ๒ วันกลับบ้านได้ ท่าทางท่านมีอารมณ์ดี วันต่อมาท่านเดินยิ้มเข้ามาบอกว่า พรุ่งนี้เย็น หมอให้กลับบ้านได้แล้ว ข้าพเจ้าก็แสดงความยินดีกับท่าน

เช้าวันรุ่งขึ้น มีเสียงชุลมุนวุ่นวายในห้องของท่านเจ้าคุณ เมื่อคนเฝ้าไข้ของข้าพเจ้ามา ข้าพเจ้าก็ขอร้องให้ไปสืบดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับท่านเจ้าคุณ

คนเฝ้าไข้กลับมาเล่าให้ฟังว่า ประตูห้องแง้มอยู่ แต่ไม่ให้คนอื่นเข้าไป สงสัยว่าท่านเจ้าคุณกำลังอยู่ในอันตราย ต่อมาก็มีข่าวว่าท่านเจ้าคุณได้ถึงแก่กรรมเสียแล้ว หมอและพยาบาลพยายามช่วยแก้ไขก็ไม่ทัน ต้นเหตุที่ทำให้ท่านเจ้าคุณเสียชีวิตก็คือบุตรสาวของท่านเอง บุตรสาวคนนี้มีความผิดร้ายแรงอะไรไม่ทราบ ท่านเจ้าคุณโกรธมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่ยอมให้เข้าบ้าน ไม่ยอมให้พบหน้า เมื่อบุตรสาวรู้ว่าเจ้าคุณพ่อมาป่วยอยู่โรงพยาบาล ได้หาย

เกือบเป็นปกติกำลังจะกลับบ้าน จึงหาทางเข้ามาเยี่ยมเจ้าคุณพ่อถึงในห้อง เมื่อท่านเจ้าคุณเห็นหน้าลูกสาวที่จงเกลียดจงชังอย่างไม่ทันรู้ตัว ก็โกรธสุดขีดจนระงับไว้ไม่อยู่ อ้าปากค้างแล้วก็ล้มลง หมดลมหายใจ

(กฎแห่งกรรม โดย ท. เลียงพิบูลย์)

โทษผู้อื่น แลเห็น เป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็น เท่าเส้นขน
ตดคนอื่น เหม็นเบื่อ เราเหลือทน ตดของตน ถึงเหม็น ไม่เป็นไร

(อุทานธรรม)

❋ กินมากเสียสุขภาพกาย โกรธมากเสียสุขภาพจิต

(สุภาษิตแต้จิ๋ว สุภาณี ปิยพสุนทรา แปล)

เมื่อปลายเดือนกันยายน ๒๐๐๒ นายโม นักธุรกิจวัย ๓๑ ปี ได้มีนัดเจรจาธุรกิจที่โรงแรมแห่งหนึ่งในกรุงกัวลาลัมเปอร์ มาเลเซีย ผลการเจรจาคงไม่ดีนัก ทำให้นายโมอารมณ์เสีย เมื่อถูกสุนัขเห่าใส่ นายโมจึงยกเท้าเตะสุนัข นางบอง เจ้าของสุนัขและเป็นภรรยาเจ้าของโรงแรม เห็นเหตุการณ์ตลอดจึงเข้าไปต่อว่านายโม ทำให้ทั้งสองทะเลาะกันด้วยเสียงอันดัง

เมื่อนายบองผู้เป็นสามีได้ยินเสียงและทราบเรื่องที่เกิดขึ้น ก็เลือดขึ้นหน้า คว้ามีดดาบซามูไรมาไล่ฟัน นายโมวิ่งหนีสุดชีวิตและเกิดจนมุม จึงตัดสินใจกระโดดลงจากระเบียงชั้น ๔ ลงไปข้างล่าง ได้รับบาดเจ็บสาหัส ๑ ชั่วโมงต่อมาก็เสียชีวิตที่โรงพยาบาล

(น.ส.พ.มติชน ๒๘ ก.ย. ๒๕๔๕)

ณ เมืองโมเดสโต รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๔๕ ภรรยาวัย ๔๕ ปี ทะเลาะกับสามีวัย ๖๕ ปี เพราะสามีไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย ภรรยาโกรธมากจนหน้ามืด จึงกัดสามีอย่างไม่ยั้งปาก ทำให้สามีผู้น่าสงสารซึ่งถูกโรครุมเร้าทั้งโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ร้องลั่นด้วยความเจ็บปวด ตามเนื้อตัวมีบาดแผลลึกเห็นรอยฟันชัดเจนถึง ๒๐ แผล ๑๑ วันต่อมาสามีก็เสียชีวิต

ตำรวจเล่าว่า เมื่อได้รับโทรศัพท์แจ้งเหตุจากสามีก็รีบไปยังที่เกิดเหตุ เมื่อไปถึงยังถูกภรรยากัดด้วย ภรรยาจอมดุจึงถูกข้อหาฆาตกรรมและทำร้ายเจ้าพนักงาน

(น.ส.พ.มติชน ๒๐ ต.ค. ๒๕๔๕)

*** ๑ นาทีที่โกรธ อาจให้โทษตลอดชีวิต**



ความโกรธเทียบ เปรียบได้ กับไฟสุม ทำให้กลุ้ม คลุ้มคลั่ง ดังยักษา
จึงก่อเหตุ เภทภัย ไม่สร่างซา จงเร่งฆ่า ความโกรธ หมดโทษภัย

(ทูตใจ)

❋ ทุกชีวิตต้องผจญกับความทุกข์สารพัด ลำพังแต่ความหนาว ร้อน หิว กระหาย แก่ เจ็บ ตาย เพียงแค่นี้ก็ทำให้ทุกข์ยากจนสุดจะทนอยู่แล้ว จึงไม่ควรเบียดเบียนเข่นฆ่ากัน เพิ่มทุกข์ให้แก่กันอีก แต่ควรช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในการดับทุกข์

โลกนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ชีวิตมนุษย์สั้นนักเหมือนฟ้าแลบแวบเดียวก็หายไป เหมือนอารมณ์ที่ฝันเห็น ตื่นขึ้นแล้วก็ดับไป เหมือนปู่ย่าตายายที่เคยมีชีวิตอยู่ บัดนี้ล้มหายตายจากไปแล้ว ตัวเราและบุคคลที่เราโกรธก็เช่นกัน ไม่นานก็ต้องละโลกนี้ไป จึงไร้ประโยชน์ที่มัวมาแก่งแย่งชิงดีกัน โกรธเคืองกัน

เมื่อมองในฐานะเพื่อนร่วมชะตากรรม ร่วมแก่เจ็บตายด้วยกัน หรือมองให้ซึ้งถึงความไม่เที่ยงของชีวิต ก็จะช่วยให้คลายความโกรธลงได้

สิ่งใดใด ในโลกนี้ ไม่มีเที่ยง เกิดเท่าไร ตายเกลี้ยง สุดเลี่ยงหนา
ผลสุดท้าย เราเขาตาย วายชีวา อนิจจา น่าจะหน่าย คลายโกรธเอย

(ทูตใจ)

ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน

❋ ถ้ามีโทรศัพท์มาปลุกให้ตื่นกลางดึก อย่าเพิ่งโกรธ เพราะอาจเป็นการโทรผิด หรือผู้โทรมีธุระด่วน จึงควรสอบถามดูก่อน ถ้าเป็นการกลั่นแกล้ง ก็ให้คิดเสียว่า ช่างหัวมันเถอะ เขาคงเป็นโรคจิตหรือไม่ก็เมา เราควรยึดสุภาษิตที่ว่า **อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา** ถ้าเราหงุดหงิดก็จะยิ่งนอนไม่หลับ คนที่แกล้งก็จะดีใจที่ทำให้เราโกรธสำเร็จ เขาจะก่อกวนบ่อยขึ้น ถ้าเราทำเฉยเสีย เขาก็จะหมดสนุก เลิกก่อกวนเรา

❋ ถ้ามีคนขับรถปาดหน้า จงอย่าด่วนโกรธ ลองคิดในแง่ดีว่าเขาคงมีธุระสำคัญถึงขั้นคอขาดบาดตาย แล้วให้อภัยเสีย หรือคิดว่าช่างหัวมันเขาอยากแส่หาเรื่อง เดี๋ยวก็คงเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่ก็ถูกตำรวจจับ เราอย่า

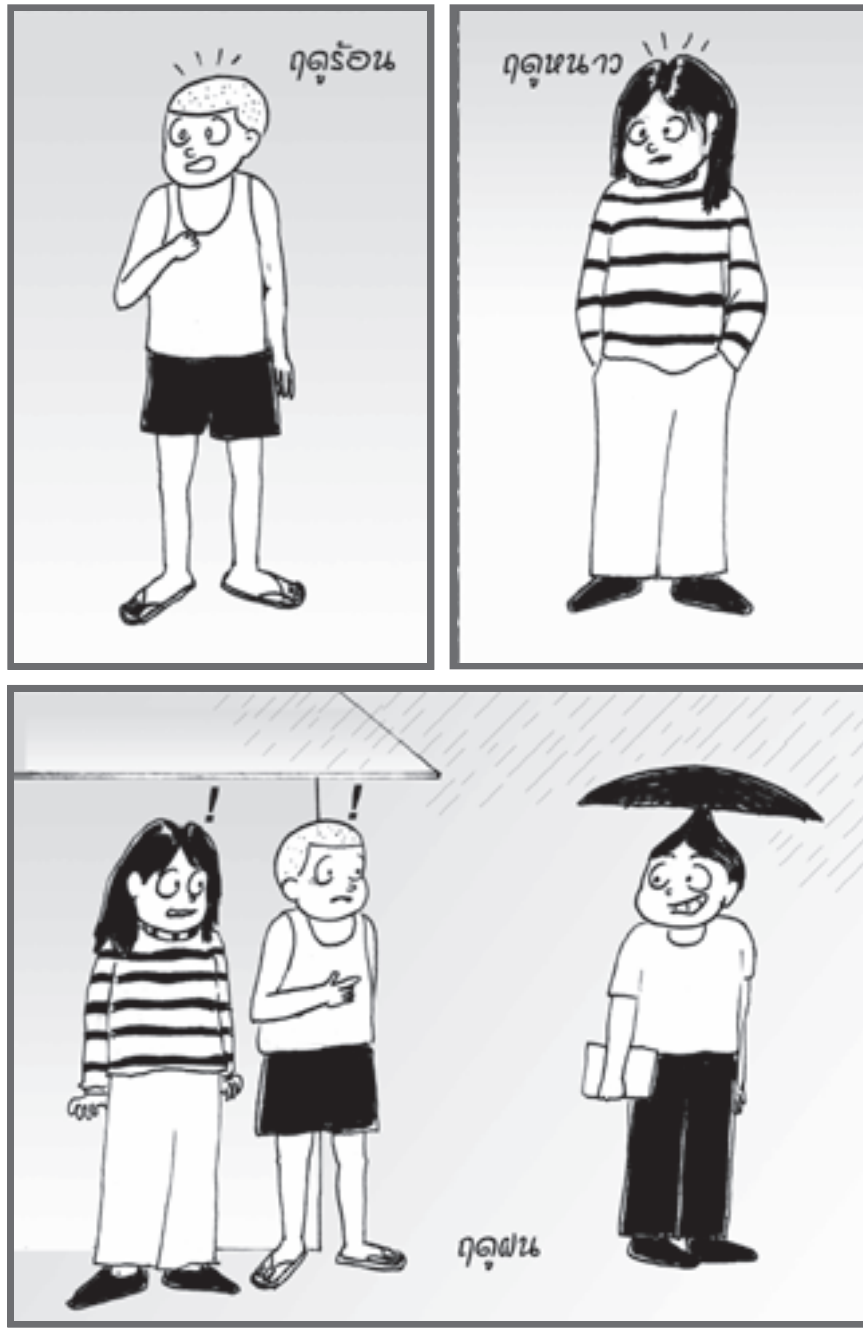
ไปสนใจกับคนพรรค์นี้เลย ถ้าเราหงุดหงิดก็จะเสียสมาธิ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

* ถ้าผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่าว่านินทา คนทั่วไปคงอดโกรธไม่ได้ เพราะการโกรธเป็นเรื่องที่เกิดง่าย ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องพิเศษ ไม่ต้องใช้ทักษะใดๆ แม้แต่ทารกก็โกรธเป็นโดยไม่ต้องฝึกหัด แต่การไม่โกรธในเรื่องที่น่าโกรธเช่นนี้ต่างหาก เป็นเรื่องพิเศษ ไม่ธรรมดา หาได้ยากดุจเพชร ดังนั้น **ถ้าอยากเป็นเพชรเม็ดงาม จงอย่าวู่วามโกรธง่าย**

แนวคิดอีกทางหนึ่งคือ แม้บุคคลที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น ผู้นำของศาสนา ประมุขของประเทศมหาอำนาจ ก็ยังถูกด่าว่านินทา การนินทากับมนุษย์เป็นของคู่กัน ห้ามกันไม่ได้ เมื่อห้ามปากคนอื่นไม่ได้ ก็หันมาห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธจะดีกว่า **การแก้ไขใจของเรา ดีกว่าขัดเกลาคนอื่น**

* ถ้าความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น ควรระลึกว่า โจทก์กับจำเลยย่อมเห็นว่าฝ่ายตนถูก ฝ่ายตรงข้ามผิด ฉันใด ผู้ที่นับถือลัทธิต่างกัน ย่อมเห็นว่าความเชื่อของพวกตนถูก พวกอื่นผิด ฉันนั้น ความขัดแย้งระหว่างลัทธิศาสนาต่างๆ มีมานานแล้ว ก่อให้เกิดสงครามมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ถ้ามีศรัทธาในลัทธิของตนอย่างแน่นแฟ้น เชื่อมั่นเต็มร้อยว่า ลัทธิของพวกตนถูก ลัทธิอื่นผิดแน่นอน ก็ไม่ต้องไปสนใจคำวิจารณ์ของคนในลัทธิอื่น สิ่งใดที่เป็นความจริง สิ่งนั้นย่อมไม่ผันแปรเป็นอื่นเพราะเสียงวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อแน่ใจว่าผู้อื่นเชื่อผิดเห็นผิด ก็ควรตักเตือนด้วยเมตตาจิต ถ้าเขาไม่รับฟังก็ไม่ต้องไปโกรธแค้นทำลายเขา ปล่อยให้เขาเผชิญกับชะตากรรมของเขาเองดีกว่า

* บางครั้งมีคู่กรณีซึ่งเป็นญาติมิตรกัน โกรธกันด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วต่างก็มีทิฏฐิไม่ยอมพูดกัน ถ้ามีฝ่ายหนึ่งส่งสิ่งของ เช่น บัตรอวยพรปีใหม่ หรือของขวัญวันเกิดไปให้อีกฝ่ายหนึ่ง การประสานไมตรีด้วยการให้ของจะช่วยให้เรื่องที่กินใจกันอยู่คลี่คลายลง


ฤดูร้อน
ฤดูหนาว
ฤดูฝน

บทสรุป

ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ และอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธอันหลากหลายที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งที่จะกล่าวเพิ่มเติมในบทนี้ อาจจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑. พิจารณาโทษของความโกรธ ว่าเป็นพิษแก่ร่างกาย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตใจก็รุ่มร้อน ทำให้หน้าตาไม่น่าดู คนใกล้ชิดก็พลอยอึดอัดและไม่อยากเข้าใกล้ ทำให้ลืมตัวก่อเรื่องทะเลาะวิวาท ซึ่งอาจลงเอยด้วยการบาดเจ็บล้มตาย ถ้าเราไม่โกรธ กายก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็ไม่ต้องเดือดร้อนไปด้วย นับเป็นผลดีแก่ตัวเราและบุคคลรอบข้าง ผู้อ่านท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์ของตน ซึ่งแสดงโทษของความโกรธ และแสดงอานิสงส์ของความไม่โกรธ ความว่า

ในการแข่งขันเทเบิลเทนนิสชิงแชมป์ประเทศไทย ประเภททีม รอบ ๒ ฝ่ายตรงข้ามได้พยายามยั่วให้โกรธและทำได้สำเร็จ เรา (ผู้เล่าและเพื่อนร่วมทีม) โกรธจริงๆ ทำให้เล่นไม่ได้ดังใจ จึงถูกนำไปก่อนถึง ๒ เกม ถ้าพลาดอีกเกมเดียวก็จะแพ้ แต่เมื่อเราสามารถทำใจให้สงบลง ไม่โกรธ เกมก็เปลี่ยนไป ๓ เกมสุดท้ายเราชนะรวด จึงได้ผ่านเข้ารอบ ๓

(อมรเทพ นิสิตมหาวิทยาลัย)

๒. อย่าใส่ใจ อย่านึกถึงเรื่องราวหรือบุคคลที่ทำให้โกรธ เมื่อไม่นึกถึง ไม่ใส่ใจ ก็ย่อมละความโกรธได้ อุปมาเหมือนว่า เรากำลังดูโทรทัศน์อยู่ มีภาพอันน่าเกลียดที่เราไม่ชอบ เราก็หลับตาเสีย หรือปิดโทรทัศน์

๓. เปลี่ยนเรื่องคิด คิดถึงเรื่องที่ไม่ทำให้โกรธ เช่น

คิดถึงสิ่งดีๆ ที่เราภูมิใจ เช่น เป็นที่รักของคนในครอบครัว เป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ

คิดถึงธรรมชาติอันสวยงาม ลำธารที่มีน้ำเย็นใสสะอาดกำลังไหลริน ท้องฟ้าที่งดงามด้วยรุ้งหลากสี ดอกไม้ที่มีสีสันสวยสด มีกลิ่นหอมชื่นใจ

คิดถึงฐานะ วัย ยศ ตระกูล การศึกษา แล้วระงับความโกรธ เช่น ผู้ใหญ่ที่ลุแก่อำนาจโทสะดุด่าลูกน้องโดยไร้เหตุผลก็เสียผู้ใหญ่ ผู้น้อยที่ก้าวร้าวชอบโต้เถียงกับผู้ใหญ่ก็เสียมารยาท และเสียอนาคตด้วย

๔. หางานทำเพื่อให้เพลิดเพลินจนลืมความโกรธ เช่น ออกกำลัง ดูโทรทัศน์ เดินเล่น ทำงานบ้าน อ่านหนังสือ

๕. ค้นหาสาเหตุของความโกรธ ว่ามีอะไรเป็นต้นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุใดจึงเกิดขึ้น ถ้าพบรากเหง้าอันเป็นต้นเหตุของความโกรธแล้ว ก็จะระงับความโกรธได้ไม่ยาก

๖. ระบายความโกรธทิ้งไป โดยหาที่เงียบสงัดลับหูลับตาผู้คน แล้วตะโกนดังๆ ออกมาให้สาสม หรือเขียนระบายความโกรธ ความคับแค้นใจออกมา เขียนชื่อศัตรูหรือสัญลักษณ์ซึ่งเป็นตัวแทนศัตรูบนกระดาษ จากนั้นก็ขีดฆ่า ขยี้ด้วยมือ แล้วเผาให้เป็นเถ้าถ่าน เมื่อระบายความโกรธแล้วก็ให้อภัยเลิกโกรธ (ใช้วิธีนี้ต่อเมื่อวิธีอื่นๆ ไร้ผล)







ความโกรธเป็นภัยใหญ่ของโลก เป็นผู้ก่อการร้ายตัวจริง เป็นศัตรูตัวจริงของมนุษยชาติ แม้แต่ญาติสนิทมิตรสหายก็กลับกลายเป็นศัตรูกันได้ เพราะความโกรธ มนุษย์ต้องหาทางทำลายความโกรธจึงจะถูกต้อง มิใช่มาเข่นฆ่าล้างผลาญกันเองเพราะถูกความโกรธบงการ วิธีการอันหลากหลายที่ได้เสนอมานี้เปรียบเสมือนเกราะและอาวุธนานาชนิด ขอเชิญท่านผู้อ่านเลือกสรรตามชอบใจเพื่อนำไปใช้ผจญกับความโกรธ ถึงแม้จะฆ่าความโกรธไม่ตาย แต่ก็ช่วยป้องกันตนเองให้ปลอดภัยได้

สันติภาพจะเริ่มปรากฏเมื่อลดความโกรธลง ขอให้ท่านผู้อ่านช่วยกันทำหน้าที่ **"ทูต"** นำข่าวสารสำคัญนี้ไปแจ้งให้แก่ **"ใจ"** ทุกดวง ให้ช่วยกันลดความโกรธ เมื่อความโกรธลดลง สงคราม การก่อการร้าย การทะเลาะวิวาท ก็จะลดน้อยลง โลกก็จะปลอดภัยและมีสันติสุขมากขึ้น

*** ตาต่อตา ฟันต่อฟัน โลกบรรลัย**

*** ยิ้มแย้มแจ่มใส ให้อภัยแก่กัน โลกสุขสันต์**





ความโกรธเป็น ภัยใหญ่ โปรดได้รู้ เป็นศัตรู อำมหิต พิษร้ายเหลือ
เป็นผู้ฆ่า คนมากมาย ตายเป็นเบือ ร้ายกว่าเสือ ความโกรธ ช่างโหดจริง



สันติภาพ ปรากฏ เมื่อลดโกรธ สร้างทุกข์โทษ สุขใจ ทั้งชายหญิง
ความโกรธคลาย สันติคืน ยั่งยืนจริง โลกสุขยิ่ง เมื่อระงับ ดับโกรธเอย

(ทูตใจ)

ของแถมท้ายเล่ม

หลายคนเชื่อว่าการได้หัวเราะบ่อยๆ ทำให้อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน จึงมีสารเอนดอร์ฟินส์ (Endorphins) หลั่งออกมา ทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และมีสุขภาพดี ช่วยปกป้องโรคหัวใจและลดความดัน การหัวเราะเบาๆ เป็นครั้งคราวช่วยระงับความเจ็บปวด ลดอาการแพ้ และกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โรงพยาบาลหลายแห่งในสหรัฐฯ ได้ทดลองบำบัดคนไข้ด้วยเสียงหัวเราะวันละ ๓๐-๖๐ นาที ผลที่ได้น่าพอใจ ค่าเฉลี่ยของเวลารักษาพยาบาลของผู้ป่วยแต่ละรายสั้นลงจนแทบไม่น่าเชื่อ ผู้ป่วยที่เจ้าอารมณ์ ดูแลเอาใจยาก ก็มีอาการดีขึ้น ดูแลได้ง่ายขึ้น

ในปัจจุบัน การบำบัดด้วยเสียงหัวเราะได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง มหาวิทยาลัยไฮฟาในอิสราเอลได้เปิดสอนหลักสูตรตัวตลกเพื่อการบำบัด ที่อินเดียก็เปิดสอนโยคะบำบัดซึ่งเรียกว่า **"โยคะหัวเราะ"** แม้ในทางธุรกิจการเติมมุกตลกลงไปในโฆษณาก็ช่วยเพิ่มยอดขายได้

(น.ส.พ.โพสต์ ทูเดย์ ๒๐ ก.ย. ๒๕๔๘, น.ส.พ.ผู้จัดการรายวัน ๑๘ ธ.ค. ๒๕๔๘)

เนื่องจากอารมณ์ขันมีผลดีแก่จิตใจและร่างกายมาก ดังนั้น เพื่อให้หนังสือนี้คลายความโกรธได้ดียิ่งขึ้น จึงได้คัดเรื่องขำขันมาเป็นของแถมท้ายเล่มเฉพาะในภาคภาษาไทย ดังต่อไปนี้

แม่ ทำไมขนมเค้ก ๒ ชิ้นที่แม่เก็บไว้ในตู้กับข้าวจึงเหลือชิ้นเดียว
ลูก ผมคงรีบร้อนเกินไปจึงเห็นแค่ชิ้นเดียว

แม่ ลายมือของลูกแย่มาก ลูกต้องฝึกเขียนให้ดีกว่านี้
ลูก ถ้าเขียนดีกว่านี้ คุณแม่ก็จะพบว่าตัวสะกดของผมก็แย่ด้วย



แม่ ดีจัง วันนี้ลูกไม่ลืมเอาร่มไปโรงเรียน
ลูก แต่ผมลืมเอากระเป๋าหนังสือไปครับ

ลูกโทรเลขถึงแม่ ขอเงินซื้อชุดใหม่ ชุดที่มีใส่เที่ยวกับแฟนครบแล้ว
แม่โทรเลขถึงลูก หาแฟนใหม่ ใส่ชุดเดิม

ลูก คุณพ่อโชคดีจังครับ
พ่อ ทำไมล่ะ
ลูก ปีนี้คุณพ่อไม่ต้องซื้อหนังสือใหม่เพราะผมเรียนอยู่ชั้นเดิม

ลูก พ่อช่วยทำการบ้านวิชาเลขคณิตให้ผมด้วย
พ่อ ไม่หรอกลูก มันอาจจะไม่ถูกต้อง
ลูก ไม่เป็นไรฮะ อย่างน้อยพ่อก็ได้พยายาม

เอนก ป้าครับ อนันต์ทำของเล่นผมหัก
ป้า เขาทำอย่างไรล่ะ
เอนก ผมเอาของเล่นฟาดเขาที่หัวครับ

พ่อ เด็กๆ ช่วยคุณแม่ทำอะไรบ้าง
ลูกคนโต ผมช่วยคุณแม่ล้างจาน
ลูกคนกลาง ผมช่วยคุณแม่เช็ดจาน
ลูกคนเล็ก ผมช่วยเก็บเศษจาน

แม่ ลูกร้องไห้ทำไม
ลูก ให้ผม ๒๐ บาทก่อนแล้วผมจะบอก
แม่ เอ้า เอาไป แล้วรีบบอก
ลูก ผมร้องไห้เพราะอยากได้เงิน ๒๐ บาท

เมื่อลูกชายกลับถึงบ้านในวันสุดท้ายของภาคเรียน
แม่ สมุดพกอยู่ไหน
ลูก เพื่อนยืมไปครับ
แม่ ยืมไปทำไม
ลูก เขาอยากเห็นสีหน้าแม่ตอนตกใจสุดขีดครับ

ลูกงู แม่ครับ เราเป็นงูพิษหรือเปล่าฮะ
แม่งู เป็นสิจ๊ะ ก็เราเป็นงูเห่านี่
ลูกงู งั้นผมต้องตายแน่ๆ
แม่งู ทำไมล่ะ
ลูกงู ก็ผมเผลอกัดปากตัวเองเข้าฮะ

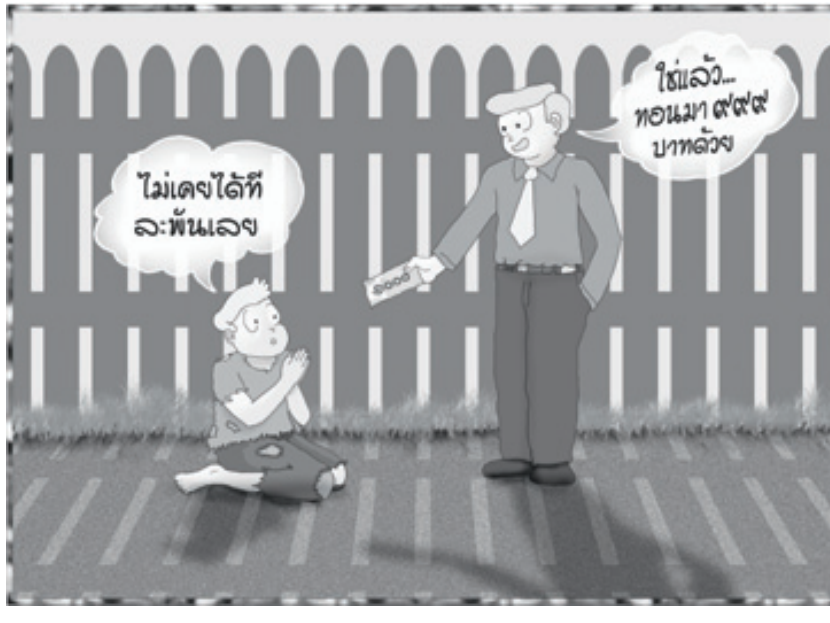
พ่อ ทำไมลูกถึงตกวิชาคณิตศาสตร์ล่ะ
ลูก ครูถามว่า ๒ คูณ ๓ ได้เท่าไร ผมก็ตอบว่า ๖ ครับ
พ่อ อ้าว ก็ถูกนี่
ลูก แล้วครูก็ถามว่า ๓ คูณ ๒ ได้เท่าไร
พ่อ แล้วมันต่างกันตรงไหนวะ
ลูก พ่อพูดเหมือนผมเปี๊ยบเลย

ลูก แม่ครับ ผมขอ ๑๐ บาท
แม่ ก็เมื่อวานแม่ให้ไปแล้ว ลูกเอาไปทำอะไรหมดล่ะ
ลูก ให้ป้าแก่ๆ ไปครับ
แม่ ถ้าแม่ให้อีก ๑๐ บาทลูกจะเอาไปทำอะไร
ลูก ก็เอาไปให้ป้าแก่ ๆ คนนั้นอีก
แม่ ทำไมลูกถึงห่วงป้าแก่ๆ คนนั้นจังเลย
ลูก ก็ป้าแก่ๆ แกขายขนมนี่ครับ

เด็กคนที่ ๑ หกเดือนก่อนพ่อของเธอดำจัง แต่ทำไมเดี๋ยวนี้ขาวขึ้น
เด็กคนที่ ๒ เมื่อก่อนคุณพ่อขายถ่าน เดี๋ยวนี้ท่านเปิดโรงงานทำแป้ง

ครู อะไรเอ่ย แมลงวันทำได้ แต่ช้างทำไม่ได้
นักเรียน แมลงวันนั่งบนหลังช้างได้แต่ช้างนั่งบนหลังแมลงวันไม่ได้

ครู ลองบอกถึงสิ่งสำคัญบางอย่างที่ ๕๐ ปีก่อนไม่มี
นักเรียน ตัวผมครับ



ครู ลองแนะนำ “ข้อคิดสำหรับวันนี้”
นักเรียน “วันหยุด”

ครู เธอคิดว่าคำถามต่างๆ ยากไหม
นักเรียน คำถามง่ายมากครับ แต่คำตอบสิ ยากมากครับ

ครู เธอจะหลับในห้องเรียนไม่ได้นะ
นักเรียน ได้ครับ ถ้าครูไม่ตะโกนดังอย่างนี้

ครู ถามนักเรียนที่กำลังนั่งสัปหงกว่า อะไรใหญ่ที่สุดในโลก
นักเรียน หนังตาครับ
ครู ทำไมเธอตอบแบบนี้
นักเรียน พอผมปิดหนังตา โลกทั้งโลกก็ถูกบังมิดครับ

เมื่อครูถามว่า ใครอยากไปสวรรค์ เด็กทุกคนยกมือเว้นลักกี้ตัวน้อย
ครูถามลักกี้ว่า ทำไมไม่อยากไปสวรรค์
ลักกี้ตอบว่า แม่สั่งให้ผมรีบกลับบ้านทันทีหลังโรงเรียนเลิกครับ

ครู ส้ม ๙ ผล เน่าเสีย ๓ ผล คุณแม่ให้เพื่อนบ้าน ๓ ผล เหลือส้มกี่ผล
นักเรียน ๖ ผลครับ
ครู ๙ ลบ ๓ แล้วลบอีก ๓ ต้องเหลือ ๓ สิ ทำไมถึงเหลือ ๖ ล่ะ
นักเรียน ก็คุณแม่ผมเอาส้มที่เน่า ๓ ผลไปให้เพื่อนบ้านครับ

มีการสอบเรียงความ นักเรียนคนหนึ่งคิดไม่ออก ได้แต่เขียนว่า “เมตตาธรรมค้ำจุนโลก” ต่อมานักเรียนคนนั้นก็ได้เรียงความคืน อาจารย์เขียนตอบมาว่า “สัตวโลกย่อมเป็นไปตามกรรม”



ครูสั่งให้นักเรียนเขียนเรียงความหัวข้อว่า “ศาสนา เพศศึกษา และปริศนา” ผ่านไป ๑๕ นาที เด็กชายคนหนึ่งยกมือบอกว่าเขียนเสร็จแล้ว ครูก็อ่าน ความว่า

“โอ้พระเจ้า ฉันท้อง แล้วใครล่ะเป็นพ่อเด็ก”

คนไข้ ผมจะตอบแทนความกรุณาของคุณหมอได้อย่างไร
หมอ เป็นเช็คหรือเงินสดก็ได้ แล้วแต่คุณจะเห็นสมควร

พยาบาล ทำไมคุณถึงกระโดดขึ้นๆ ลงๆ ล่ะ
คนไข้ ผมเพิ่งกลืนยาลงไป แต่ลืมเขย่าขวดก่อน

จิตแพทย์บอกคนไข้ว่า สุขภาพจิตของคุณปกติดีเท่าๆ กับของผม

คนไข้ปัดป่ายตามตัวพลางร้องอุทธรณ์ว่า แต่คุณหมอครับ พวกผีเสื้อมันตอมผมเต็มไปหมด

คุณหมอร้องเสียงหลงบ้างว่า คุณอย่าปัดมันมาทางผมนะ

คนไข้ น้องผมคิดว่าตัวเองเป็นแม่ไก่

หมอ ทำไมไม่พาน้องมาพบหมอล่ะ

คนไข้ ผมก็อยากจะพามา แต่ว่าเรากำลังต้องการไข่

คนไข้โทรศัพท์ไปหาหมอที่คลินิกซึ่งมีเลขานุการคอยรับโทรศัพท์

คนไข้ ขอเรียนสายคุณหมอครับ

เลขาฯ คุณหมอไม่ได้อยู่ที่โต๊ะค่ะ

คนไข้ งั้นช่วยดูที่เก้าอี้หน่อยครับ ว่าอยู่หรือเปล่า

สามีภรรยาคู่หนึ่งเข้าไปในร้านหมอฟัน ภรรยาบอกหมอให้รีบถอนฟันซี่หนึ่ง ไม่ต้องฉีดยาชาก็ได้เพราะจะรีบไปธุระ

หมอรู้สึกทึ่งมาก กล่าวว่า คุณนายช่างกล้าหาญจริง จะถอนซี่ไหนครับ

ภรรยาหันไปบอกสามีว่า เร็วเข้าคุณ ชี้ให้หมอดูซิว่าซี่ไหนปวด

นายซื่อกลับไปหาหมอด้วยพุงที่กางเต็มที่

ซื่อ ผมทำตามคำแนะนำของคุณหมอไม่ไหวครับ

หมอ คำแนะนำอะไรล่ะ ผมจำไม่ได้แล้ว

ซื่อ หมอบอกให้ดื่มน้ำก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง แค่ดื่ม ๑๐ นาทีพุงก็กางเต็มที่แล้วครับ

หมอถามบักเดช ไปโดนอะไรมา หูถึงบวมแดงอย่างนั้น

บักเดช ผมกำลังรีดผ้า มีโทรศัพท์ดังขึ้น และผมดันเผลอเอาเตารีดไปแนบหูแทนโทรศัพท์

หมอ แล้วหูอีกข้าง ทำไมแดงเหมือนกันล่ะ

บักเดช ก็เจ้าหมอนั่นมันทะลึ่งโทรกลับมาอีกทีน่ะซิ

สูติแพทย์ได้รับโทรศัพท์จากสตรีซึ่งใกล้จะคลอดว่า ไปโรงพยาบาลไม่ทัน ไม่มีใครอยู่บ้านด้วย นอกจากลูกชายอายุ ๕ ขวบ ไฟฟ้าที่บ้านก็เสีย ขอให้มาช่วยด่วน

หมอขับรถไปที่บ้านโดยไม่มีผู้ช่วย เมื่อไปถึงก็ขอตะเกียงมาจุด ให้เจ้าหนูชูตะเกียงสูงๆ เมื่อทำคลอดเอาทารกออกมาได้ หมอรวบขาทั้งสองชูขึ้น แล้วเอามืออีกข้างตบก้นทารกแรงๆ จนร้องออกมา

เจ้าหนูร้องเชียร์ว่า ซัดอีกเลยครับ มันคลานเข้าไปทำอะไรในนั้นน่ะซนจริงๆ

เจ้าหนี้ คุณจำได้ไหมว่าเป็นหนี้ผม ๕๐ บาท
ลูกหนี้ ยังจำได้ แต่ขอเวลาอีกหน่อยแล้วผมจะลืม

เพื่อน สงกรานต์นี้ลาพักร้อนไปเที่ยวด้วยกันซิ
ทื่ม กันไม่อยากหยุดงานนานๆ
เพื่อน ที่ทำงานของนายเขาคงทำงานได้ดีหรอกถ้าไม่มีนาย
ทื่ม ก็เรื่องนี้แหละที่กันไม่อยากให้เจ้านายรู้



ผู้จัดการกำลังยุ่งมากๆ จึงเรียกคนส่งหนังสือมาแล้วถามว่า ปากกาของผมอยู่ที่ไหน

ที่หูของท่านครับ

อย่าให้ผมเสียเวลา บอกซิว่ามันอยู่ที่หูข้างไหน

ผู้บริหารเรียกผู้จัดการมาพบแล้วแจ้งให้ทราบว่า ฝรั่งกำลังจะซื้อกิจการของบริษัท แล้วให้ผู้จัดการหาทางทำให้หุ้นขึ้นจนฝรั่งซื้อไม่ไหว

วันรุ่งขึ้นหุ้นของบริษัทขึ้น ๓ จุดและไต่ขึ้นถึง ๑๐ จุดในวันต่อมา

ผู้บริหารเรียกผู้จัดการมาพบแล้วชมว่า เยี่ยมมาก คุณทำได้ยังไง

ผู้จัดการ ผมปล่อยข่าวว่าท่านจะลาออกครับ

คุณยายฟังข่าววิทยุว่า มีรถคันหนึ่งขับสวนทางคันอื่นเข้ามาทางถนนที่คุณตากำลังจะไป จึงโทรไปหาคุณตาเพื่อบอกให้ระวัง

คุณตาผู้กำลังขับรถอยู่บนมอเตอร์เวย์สายใหม่ตอบว่า ไม่ใช่คันเดียวหรอกยาย ตั้งร้อยคันมั้งที่ขับสวนเข้ามา ไม่มีใครขับตามฉันมาเลย

ผลการสำรวจที่เมืองแห่งหนึ่ง

๕๐% ของผู้ตอบบอกว่า มีเสียงดังหนวกหูมากกว่าเมื่อ ๕ ปีก่อน

๔๐% บอกว่า ไม่ได้ยินเสียงอะไร

หญิงสองคนคุยกัน

สามีเธอชอบลืมวันครบรอบแต่งงานเหรอ

ประจำ

แล้วเธอทำยังไง

ฉันก็เตือนเขาทุกๆ ๓ เดือน และได้ของขวัญปีละ ๔ ชิ้น

ลดา นี่เธอ ลูกชายเธอมีเมียแก่กว่า ๓ ปีเหรอ

ฤดี ใช่แล้ว ฉันกลุ้มใจจังเลย

ลดา ไม่น่าแปลกเลย เมียแก่กว่าแค่ ๓ ปี

ฤดี ที่แก่กว่าน่ะมันแก่กว่าฉัน ๓ ปีต่างหากล่ะ



เพชฌฆาต ก่อนถูกแขวนคอ คุณต้องการอะไรบ้าง
นักโทษ ผมอยากกินลิ้นจี่
เพชฌฆาต แต่ตอนนี้ไม่ใช่หน้าลิ้นจี่
นักโทษ ไม่เป็นไร ผมรอได้

เจ้าของบ้านขออนุญาตร้อยเวรเข้าพบขโมยที่ย่องเข้าบ้านเมื่อคืนนี้ และถูกตำรวจจับได้

ร้อยเวรบอกว่า เอาไว้ซักถามกันที่ศาลจะดีกว่า

เจ้าของบ้านขอร้องว่า นิดเดียวเท่านั้นครับ ผมอยากจะรู้ว่าเขาทำยังไงถึงได้ย่องเข้ามาได้โดยเมียผมไม่ตื่น ผมพยายามมานักแล้วไม่สำเร็จซักที

พายุโหมหนัก เรือโดยสารลำหนึ่งกำลังจะอับปาง กัปตันเรือเรียกผู้โดยสารและลูกเรือมารวมกันบนดาดฟ้า เราจะต้องสละเรือ มีใครในที่นี้สวดมนต์เป็นบ้าง

ชายหนุ่มคนหนึ่งชูมือขึ้นกล่าวว่า ผมครับ ผมสวดมนต์เป็น

ดีมาก คุณสวดมนต์ไป ที่เหลือสวมเสื้อชูชีพ พอดีเราขาดไปอันนึง

นักท่องเที่ยวกับพรานป่าผู้นำทาง หลงทางอยู่ในทุ่งหญ้าแห่งหนึ่ง นักท่องเที่ยวบอกพรานป่าให้ใช้ความชำนาญป่าหาทางออกจากทุ่งหญ้าให้ได้

พรานป่าก้มตัวแนบหูกับพื้นแล้วบอกว่า มีงัวป่าอยู่แถวนี้

นักท่องเที่ยวถามว่า ทำไมนายรู้

หูเปียกฉี่งัวน่ะซิ

ในพิธีมอบรางวัลแก่เกษตรกรดีเด่นของจังหวัด หลังจากที่เกษตรกรดีเด่นประเภทต่างๆ ขึ้นไปรับรางวัลจากประธานในพิธีแล้ว ก็ถึงคิวเกษตรกรดีเด่นประเภทขยันขันแข็ง เจ้าหน้าที่ประกาศถึง ๓ ครั้งก็ยังไม่มีใครขึ้นไปรับรางวัล เจ้าหน้าที่จึงเรียกหัวหน้าหมู่บ้านมาซักถาม

คุณแจ้งข่าวให้เกษตรกรคนขยันทราบหรือยัง

ผมแจ้งแล้วและเขาก็ทราบแล้วว่าให้มารับรางวัลในวันนี้

แล้วทำไมยังไม่มา

เขาบอกว่าเสียเวลาทำงานครับ



กิ้งกือกับกระต่ายรักกันมาก จึงย้ายมาอยู่ด้วยกันและผลัดกันไปหาอาหารคนละสัปดาห์ สัปดาห์แรกกระต่ายไปก่อน ไปตอนเช้ากลับบ้านตอนเย็น สัปดาห์ต่อมากิ้งกือก็รีบออกจากบ้านแต่เช้า

๓ วันผ่านไปกิ้งกือยังไม่กลับ กระต่ายจึงออกไปตาม พอเปิดประตู ก็เห็นกิ้งกืออยู่หน้าบ้าน กระต่ายถามว่าทำไมเพิ่งกลับ กิ้งกือตอบว่า ยังไม่ได้ไปเลย เพราะยังใส่รองเท้าไม่เสร็จ

นกกระจอกตัวเมียบินมาเกาะที่กิ่งของต้นเมเปิ้ลในสวนสาธารณะแห่งหนึ่งซึ่งเป็นจุดนัดพบกับคู่รักของมัน รออยู่หลายชั่วโมงนกตัวผู้ก็ยังไม่มาตามนัด นกตัวเมียจึงเริ่มกังวล จนเมื่อใกล้จะค่ำนกตัวผู้จึงบินมาถึงในสภาพที่สุดจะโทรม ขนเป็นกระเซิง ตัวสั่นเทิ้ม

นกตัวเมียถามนกตัวผู้ เธอไปทำอะไรมาถึงได้โทรมอย่างนี้

นกตัวผู้ ฉันบินมาตามนัด แต่บังเอิญมองเห็นคนกลุ่มหนึ่งอยู่ที่มุมสวนสาธารณะด้านโน้น จึงบินโฉบไปดูด้วยความสงสัยว่าเขาทำอะไรกัน รู้มั้ยที่รัก ฉันดันลงไปกลางวงคนที่กำลังเล่นแบดมินตันพอดีเลย

ลูกค้า มียุงตายในถ้วยกาแฟผม

บริกร ครับ มันตายเพราะถูกความร้อน

ลูกค้า บ่อย ผมดื่มไปหลายแก้วจนมึนหัวหมดแล้ว ช่วยเอาอะไรที่ทำให้ตาสว่างมาสักที่ซิ

บริกร ได้ครับ ผมจะเอาบิลมาให้เดี๋ยวนี้เลย

หัวใจของการบริการ

๑. ลูกค้าถูกเสมอ

๒. ถ้าลูกค้าผิดกลับไปอ่านข้อ ๑.


ดีงทรัพย์มาร์ท สาขาที่ 500
ลูกค้าน่ารัก
เมื่อดวักกระเป๋า
จินตีตอบรับ
ดึงทรัพย์ทั้งปี
ไม่มีวันหยุด
เรารู้ซึ้ง
วิธีดึงทรัพย์ท่าน


"ชูชกเซน" สาขาที่ ๕๐๐๐
ถ้าไม่แลกให้
ชาติใหม่จะจากจน
เราพร้อมสละ
เพื่อรับ
ทรัพย์ท่าน
ชุดแฟรนไชส์

ลูกค้า พี่ฮะ ตัดผมคิดเท่าไหร่

ช่างตัดผม ๘๐ บาทน้อง

ลูกค้า แล้วโกนหนวดคิดเท่าไหร่

ช่างตัดผม ๑๕ บาทครับ

ลูกค้า ถ้างั้นพี่ช่วยโกนหนวดบนหัวผมหน่อยซี

ถ้าคุณมีไม้ขีดอยู่ก้านเดียวและต้องไปอยู่ในห้องที่หนาวและมืด คุณจะเลือกจุดอะไรก่อน

ก. ตะเกียงน้ำมัน ข. เทียนไข ค. เตาผิง

คำตอบ จุดไม้ขีดก่อน

ถ้าคุณขับรถโดยสารจากเชียงใหม่มากรุงเทพฯ มีผู้โดยสาร ๓๘ คน ลงที่นครสวรรค์ ๘ คน ที่รังสิตมีคนขึ้น ๔ คน ถามว่าคนขับชื่ออะไร

คำตอบ ก็คุณชื่ออะไรล่ะ

ณ หมู่บ้านเล็กๆ แห่งหนึ่ง นักท่องเที่ยวถามชายชราร่างเล็กที่นั่งสูบบุหรี่อยู่บนแคร่ไม้ไผ่ใต้ถุนบ้านอย่างเป็นสุขว่า

คุณตามีเคล็ดลับอย่างไร จึงมีความสุขเช่นนี้

ผมสูบบุหรี่วันละ ๓ ซอง ดื่มเหล้าวันละขวด กินอาหารที่มีไขมันและไม่ได้ออกกำลังเลย

ก็แปลกนะที่สุขภาพยังดีอยู่ ตอนนี้คุณตาอายุเท่าไหร่แล้ว

ก็ประมาณสัก ๒๕ ปี

แชมป์เหรียญทองกระโดดสูงโอลิมปิคให้สัมภาษณ์แก่นักข่าวว่า แรงบันดาลใจที่ทำให้ผมอยากกระโดดให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้เกิดขึ้นตอนที่ผมเริ่มเป็นวัยรุ่น มีนิคมอาบแดดแห่งหนึ่งย้ายมาล้อมรั้วสูงอยู่ข้างบ้านผม

ณ ศาลในจังหวัดเล็กๆ ทนายซักพยานโจทก์ซึ่งเป็นสตรีชราว่า “พยานรู้จักผมไหม”

พยาน “ฉันเป็นครูเธอ รู้จักเธอตั้งแต่ยังเล็กๆ เธอชอบโกหก ชอบใส่ความคนลับหลัง คิดว่าตัวเองเก่งทั้งที่ไม่มีน้ำยาอะไรเลย ...”

“พอแล้วๆ” ทนายขัดขึ้น “แล้วคุณรู้จักอัยการหรือเปล่า”

พยาน “รู้จักซิ เขาเป็นคนขี้เกียจ สกปรก ไม่มีระเบียบ ...”

“พอ พอ” ผู้พิพากษาขัด “นี่ถ้าทนายถามพยานว่ารู้จักศาลหรือเปล่าศาลจะสั่งจำคุกทนายฐานหมิ่นประมาทศาล”

นิยามความรักของนักธุรกิจ ได้ใจเธอคือกำไร เธอไม่สนใจคือเท่าทุน

เจ้าบ่าว ถ้าผมไม่ได้มรดกมากมายจากพ่อ คุณจะแต่งงานกับผมไหม

เจ้าสาว ไม่ว่าคุณจะได้มรดกจากใคร ชั้นก็แต่งทั้งนั้นแหละฮ่ะ



ชาย ดูเหมือนเราจะเคยพบกันมาก่อนนะครับ
หญิง ค่ะ ฉันทำงานอยู่ในเรือนจำ

ชาย ผมคงเคยเห็นหน้าคุณที่ไหนสักแห่ง
หญิง เป็นไปไม่ได้ หน้าของฉันอยู่กับฉันตลอดเวลา

ชาย ขอเบอร์โทรศัพท์ที่บ้านของคุณ
หญิง อยู่ในสมุดโทรศัพท์โน่น

ชาย ตลอดชีวิตที่ผ่านมาของผม คุณไปอยู่ที่ไหน
หญิง ชั้นยังไม่เกิดย่ะ

ชาย ผมยอมอายุสั้นไป ๑ ปีแลกกับการคุยกับคุณ ๑ นาที
หญิง ฉันยอมคุยกับคุณเป็นวันก็ได้ค่ะ

ชาย ถ้าคิดถึงคุณแล้วเสียเงินครั้งละบาท ผมคงหมดตัวในวันเดียว
หญิง ให้คิดถึงคุณแล้วได้เงินครั้งละพัน ชั้นยังไม่เอาเลย

ชาย คุณเคยทำให้หัวใจใครหยุดเต้นด้วยสายตามาบ้างมั้ยครับ
หญิง กำลังพยายามทำกับคุณเป็นคนแรกค่ะ

ผีอะไรที่เมืองไทยไม่มี — ผีแดง
จงยกตัวอย่างคนไม่จริงใจ — เด็กที่เรียนด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม
จงบอกชื่อนก ๓ ชนิด — พ่อนก แม่นก ลูกนก
ฟ้าแลบกับไฟฟ้าต่างกันอย่างไร — เราไม่ต้องจ่ายค่าฟ้าแลบ
สงครามโลกครั้งที่ ๒ เกิดเมื่อไร — หลังสงครามโลกครั้งที่ ๑
ทำไมจึงรู้ว่าสัตว์ตาดีกว่าคน — เพราะสัตว์ไม่เคยใส่แว่น
ปลาอะไรเล็กที่สุด — ปลาปั่น

ปลาอะไรขี้เกียจ	ปลาวาฬ
มดอะไรกัดเจ็บที่สุด	มดทอรายิด
มดอะไรเอ่ยใหญ่กว่ามดเอ็กซ์	มดเอ็กซ์แอล
ซุปอะไรต้องแอบทำ	ซุบซิบ
ก่อนลงจากรถต้องทำอะไรก่อน	ขึ้นรถ
ลมกลัวอะไร	ลมกลัวน้ำเพราะน้ำอัดลม
ภูเขาทองสูงเท่าไร	ก็สูงเท่าที่เห็นไง
ถ้ารถไฟชนกับเครื่องบินจะเหลืออะไร	เหลือเชื่อ

(เรียบเรียงจากวารสารอินทาเนีย,น.ส.พ.เดลินิวส์, เรียนอังกฤษกับเรื่องขำขันขั้นเบา..เบา หนวนอู้ แปล, รายงานเรื่องขำขันของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์)



ดาวน์โหลดข้อมูลหนังสือนี้ได้จาก www.cddhamma.net/books/main.htm